

Vasiliy Fatov Broker
(253) 905-4698
Better Properties Washington
• Real Estate
• New Construction
• Short Sale
• Bank Properties
Стр. 144

"ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ"
БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ
ПОПАВШИМ В АВАРИЮ (206) 941-7284
Стр. 148

КЛИНИКИ д-ра Борисенко
Эверет (425) 322-5307
Кент (253) 520-7531
Стр. 149



The Perspective

02 (238)
Monthly Russian Community Journal
FEBRUARY 2014 | FREE | Since 1994

Gabriel Travel

1(888) 505-4196

5111 College Oak Dr., Suite G
Sacramento, CA 95841

Отдых и круизы:
Гаваи • Карибы • Мексика

У нас дешевле!



АВИАБИЛЕТЫ:
• Москва • Киев
• Минск • Кишинев
и др. города



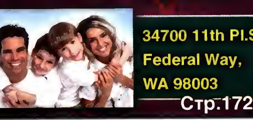
STOP & SHOP
ВНИМАНИЕ! САМЫЕ НИЗКИЕ ЦЕНЫ НА ПРОДУКТЫ!
Стр.168



ДОМ-ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...
Стр.35
Эдвард Амбарцумян
ВАШ РЕАЛТОР
E-mail: eddieva747@gmail.com
Cell. (206) 227-7359



Aesthetic
Dental Center





VC Quality Service
Auto Body Repair
www.AutoSQS.com

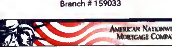


Покупка и продажа недвижимости
Dmitriy Manzhura
RE/MAX
MLS
Стр. 166



Эфирные масла – это удовольствие, красота и здоровье.
100% натуральные эфирные масла без добавления синтетических компонентов
CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade)
www.mydoterra.com/lovingnature
Телефон (425) 343-3731 Татьяна
dōTERRA
Independent Product Consultant





American Nationwide Mortgage Company

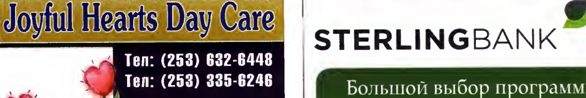


ПОКУПКА И ПРОДАЖА ДОМОВ
Ваш реалтор
Павел Степанов. Стр.170



Sea Tac Family &
Implant Dentistry





Joyful Hearts Day Care
STERLINGBANK





Стр.141
Обслуживаем банкеты с 2004 года
Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, накидки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - тамада для любого праздника.
(206) 778-3565
www.washseattle.com



South Sound Dental Care
WELCOME TO SOUTH SOUND DENTAL CARE
Стр. 123
253.473.4303



Новый Детский Садик
БУРАТИНО
Стр. 100
в г. Bellevue

We Work in King, Pierce, and Snohomish County

Нам 19 лет!

Perspective
Monthly Russian Business Journal

Ежемесячное рекламное обозрение «Перспектива» издается с 1994 года и распространяется бесплатно в штате Вашингтон.

Tel.: (425) 614-1700
Fax: (206) 737-8859
E-mail: info@perspectiveus.com
E-mail: irina.dimov@perspectiveus.com

Адрес: 12727 Northup Way, Suite 22
Bellevue, WA 98005
www.perspectiveus.com

Пон. - Пят.: с 9:00 утра до 7:00 вечера

Editor in chief......................Vladimir Malyuta
Cell: (206) 227-9904
Account Executive.............. Irina Dimov
Cell: (916) 617-8710

ИНДЕКС

Индекс

Index is a courtesy of Perspective and is free of charge. No discounts will be given for misprints.

Бланк заказа на стр. 94

АВТОМОБИЛИ

АДВОКАТЫ & PARALEGALS

АПТЕКИ

АФИША

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

ВРАЧИ, ДАНТИСТЫ, ХИРОПРАКТИКИ

ДЕТСКИЕ САДЫ

ЗАЙМЫ

МАГАЗИНЫ

MARKETPLACE/CLASSIFIEDS

NON-PROFIT ORGANIZATIONS

НЕДВИЖИМОСТЬ

HEALTH & BEAUTY

ОБРАЗОВАНИЕ

РЕСТОРАНЫ/CAFE

СВАДЕБНЫЕ СЕРВИСЫ

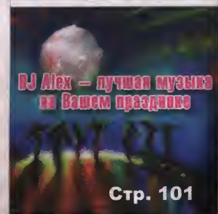
СЕРВИСЫ И УСЛУГИ

СТРАХОВАНИЕ

СТРОИТЕЛЬСТВО

ТЕЛЕВИДЕНИЕ/РАДИО

ТЕЛЕФОННЫЕ КОМПАНИИ



АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ
НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ



- Наши квалифицированные специалисты предоставляют исключительную юридическую помощь для Русской и Украинской общины.
- Вникнув в суть Вашей проблемы, мы предложим оптимальный выход из сложившейся ситуации.
- Наша цель - максимальная компенсация и возмещение ущерба!
- Адвокаты представят Ваши интересы в суде: досудебное представительство, подготовка процессуальных документов, судебное представительство.
- Мы проконсультируем Вас бесплатно на Вашем языке.
- ПОЗВОНИТЕ НАМ СЕГОДНЯ! НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ НА ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ!


Более 40 лет мы боремся за Ваши права.
Доверьтесь нашему опыту!
TAYLOR LAW FIRM
40 YEARS
PROTECTING YOUR RIGHTS
BEST
Лэрри Тэйлор Адвокат
Бонни Фэйвор Адвокат
Бэлла Масляк Адвокат
Вячеслав Маматюк Следователь
W Smith St
W Meeker St
W Gowe St
W Titus St
W Willis St
E Titus St
S Kent des Moines Rd
Valley Fwy
Washington Ave S
Lincoln Ave
Madison Ave
Naden Ave S
1006 W Meeker St. Kent, WA 98032
425.235.0202
888.867.9773
206.817.2950 - 24/7 Russian-Line

АДВОКАТЫ
FELDMAN & LEE, P.S.



Автомобильные и другие виды аварий

- аварии на большегрузных автомобилях
- велосипедные
- мотоциклетные
- аварии с вовлечением пешеходов
- укусы собак
- оплата услуг после получения компенсации

Криминальное право

- DUI
- незаконное хранение или ношение огнестрельного оружия
- воровство и кражи
- серьезные нарушения правил уличного движения
- угрозы, покушения и нападения
- преступления совершрнные несовершеннолетними
- нарушения условных осуждений
- преступления, связанные с наркотиками
- федеральные криминальные обвинения

РАБОТА ПРОФЕССИОНАЛОВ

БЛАГО ВАШЕЙ ЖИЗНИ

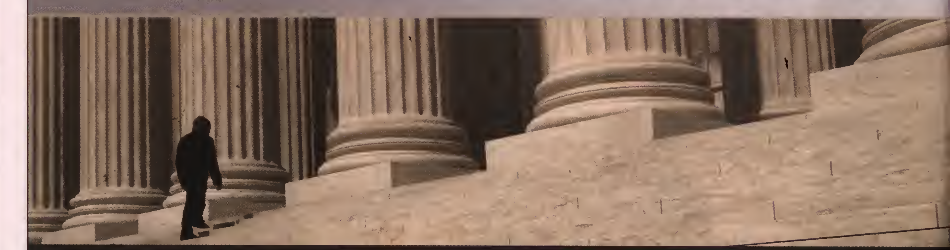
Семейное право

- предбрачные и послебрачные договоры
- родительский план
- алименты
- разводы
- раздел имущества
- завещания

Design by www.MagicCalendars.com

W W W . F E L D M A N L E E . C O M

KESSELMAN



Roman Kesselman Esq, член Ассоциации Иммиграционных Адвокатов США с успешной многолетней практикой в сфере иммиграционного законодательства, предоставляет следующие иммиграционные услуги:

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ

- ЗАЩИТА В ИММИГРАЦИОННОМ СУДЕ И ОТМЕНА ДЕПОРТАЦИИ
- АППЕЛЯЦИЯ В ФЕДЕРАЛЬНОМ СУДЕ И BOARD OF IMMIGRATION APPEALS
- ПОЛИТИЧЕСКОЕ УБЕЖИЩЕ В США
- ПОМОЩЬ В УЗАКОНИВАНИИ ИММИГРАЦИОННОГО СТАТУСА ЖЕРТВ ДОМАШНЕГО НАСИЛИЯ
- ПОЛУЧЕНИЕ ПОСТОЯННОЙ ГРИН КАРД ПОСЛЕ РАЗВОДА (НА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ОСНОВЕ)
- ОФОРМЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРАЖДАНСТВО США ИЛИ ГРИН КАРД (В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ НАЛИЧИИ СУДИМОСТИ)
- ВОССОЕДИНЕНИЕ СЕМЕЙ
- ВИЗЫ ДЛЯ ЖЕНИХОВ И НЕВЕСТ ГРАЖДАН США
- ОФОРМЛЕНИЕ ГОСТЕВЫХ И БИЗНЕС ПРИГЛАШЕНИЙ И ВИЗ
- ОФОРМЛЕНИЕ РАЗРЕШЕНИЯ НА РАБОТУ И ПОВТОРНЫЙ ВЪЕЗД В США (TRAVEL DOCUMENTS)

Сертифицированные переводы и нотаризация любых документов, доверенности, апостиль

ДЛЯ ПОЛУ́ЧЕНИЯ ПЕРВОЙ БЕСПЛАТНОЙ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ИММИГРАЦИОННЫМ ВОПРОСАМ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:

(425) 519-2878



Chef du Nord Catering







Просто пальчики оближешь!

Chef du Nord Catering к вашим услугам:
элегантная Европейская кухня в стиле фьюжн

- французской кухни
- средиземноморской кухни
- русской кухни

Наши шеф-повара работали в лучших ресторанах Франции, России и Испании.

Уже более 13 лет они создают уникальные рецепты, каждый из которых – просто пальчики оближешь!

Мы готовим только из натуральных и органических продуктов. Индивидуальный подход, внимание и высокий уровень сервиса

- юбилеи и свадьбы
- дни рождения и семейные торжества
- конференции и выставки



Chef du Nord Catering

425-463-8499

Email: bonappetitseattle@icloud.com
Address: 501 2nd Ave W, Suite 100
Seattle, WA 98119
Web: chefdunordcatering.com

Рецепт успеха Chef du Nord Catering – желание приносить людям радость.

Pharmacy Plus
Аптека для Вас!

Большой выбор витаминов, лечебных трав, и гомеопатических средств

Европейские и российские препараты, разрешенные в США

Индивидуальные консультации квалифицированных фармацевтов на русском языке

Контакт с вашим лечащим врачом

Отправка заказов по почте во все точки США

Принимаем все основные виды страховок, Medicare и Medicaid

1-877-644-8655

(425) 644-8887

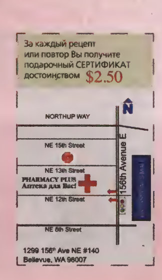
(425) 644-8615

Часы работы:

Понедельник-Пятница 9:00-19:00

Суббота 10:00-15:00

Воскресенье – выходной



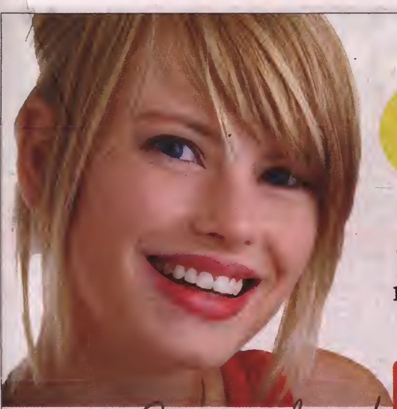
В нашем магазине Вы найдете:

большой выбор подарков, литературы, открыток, CD и парфюмерии

В сезон гриппа и простуды в аптеке Pharmacy Plus есть всё для вас:

- *Сироп Кука*
- *Сироп чёрной редьки с медом*
- *Грудной эликсир*
- *Сироп алтейки*
- *Горчичники*
- *Спрей для горла*
- *Таблетки от кашля*
- *Лечебные чаи*
- *Банки*
- *Барсучий и медвежий жиры*
- *Растирки из серии «Аптечка Бабушки Агафьи» на гусином жире, на эвкалипте и таёжных травах*





New Year!
New Benefits!
Schedule
today



Ilona K. Furman, DDS, PS

Northwest Dental Center

13344 1st Ave NE, Suite #203 Seattle, WA 98125

(206) 659-4888

Офис открылся в районе
NORTHGATE / SHORELINE / SEATTLE
Open Monday through Saturday

Добро Пожаловать!

Высококвалифицированный русскоговорящий стоматолог

ИЛОНА ФУРМАН

Выпускница University of Washington School of Dentistry

Мы делаем:

- Оказываем неотложную помощь взрослым и детям
- Лечим, применяя новейшие технологии
- Лечим воспаление десен
- Удаляем зубы
- Устанавливаем коронки и мосты
- Лечим корневые каналы



Выпускница
University of Washington
School of Dentistry



Новейшие технологии

- Принимаем все виды страховок
- Медкупоны только для детей

$99 SPECIAL!
Cleaning, Exam & Digital X-rays
Cash patients only
Exp. 03/31/14. Limit 1 per customer

FREE FLUORIDE TREATMENT
Exp. 03/31/14. Limit 1 per customer

35% Off Porcelain Crown
(cash patients only)



www.asfamilydentistry.com

Удобное расположение рядом с I-5 and Highway 99

Seattle Slavic Association

Славянская общественная организация помогает иммигрантам с 1994 года

Славянская Ассоциация г. Сиэтла в партнерстве с CDS Tax & Accounting LLC оказывает налоговые услуги для бизнесов и частных лиц

НАЛОГОВЫЕ УСЛУГИ

CDS

Tax & Accounting, LLC

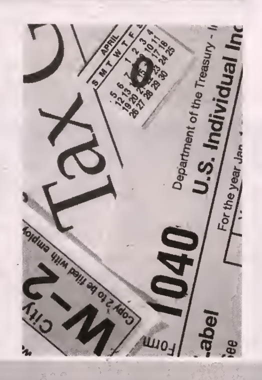




Mark Sabo, MBA
Tax and Business Advisor



Slava Desyatnik
Tax and Business Advisor



- Tax Return Preparations
- Review Tax Returns Up To 3 Previous Years
- WA State Sales And B&O Tax Preparations
- Payroll Tax Filing Services
- Accounting and Bookkeeping Services
- Business Plan Preparation

Phone: 206.271.8013
Fax: 866.757.8947
E-mail: tax-accounting@outlook.com
4630 200 St. SW, Suite A1
Lynnwood, WA 98036



Сервис как для Единственного Клиента

Многие полагают, что быть хорошим агентом - это значит иметь очень много клиентов.
Хотя для меня это странно: "хорошим" для кого?..

Поиск и выбор дома - это трудоемкий процесс как для покупателя, так и для агента и просто физически при большом количестве клиентов их нужды и желания не могут получить достаточного внимания (подобно трех-минутному приему у "хорошего врача").

Я уверена, что быть хорошим агентом по недвижимости - это значит работать с каждым клиентом как с единственным, т.е. предоставлять ей или ему свои усилия, время и знания без ограничений, именно так, как бы я это делала для своей семьи.

Покупка или продажа дома - один их важнейших шагов в вашей жизни и он заслуживает только 100% внимания от вашего агента.

Звоните мне сейчас - я буду работать с вами как с Единственным Клиентом.
Мой телефон: (206) 235-8456

Мои бывшие "Единственные Клиенты" стали теперь моими друзьями - нам было просто жаль расставаться.
Они очень счастливы своими отличными приобретениями - удобно расположенными в очень тихих районах красивыми и чистыми домами, которые достались им по ценам гораздо ниже рыночных.
Я нашла эти дома благодаря моим непрестанным поискам и связям на рынке недвижимости.
Однако найти их было лишь частью успеха: за эти дома были настоящие "битвы покупателей", которые я выигрывала для своих клиентов не высокими ценами, а умением вести переговоры.
Мои покупатели сэкономили десятки тысяч долларов - они вам это с радостью подтвердят.

Вы заслуживаете того, чтобы быть "Единственным Клиентом" - звоните мне сейчас - я найду вам отличный дом и добьюсь для вас лучшей цены!
Мой телефон: (206) 235-8456 Ирина Ромбах






«Покупать дом - это всегда непросто и очень ответственно, а особенно для людей, которые не знакомы со спецификой рынка недвижимости. Очень важно, чтобы вопросоми покупки дома зонимались профессиональные люди. Для нас токой человек - это Ирина Ромбах. Ирина и ее команда - это энергия, оперативность, профессиональность, искреннее желание помочь и умение решать вопросы. Мы очень благодарны Ирине зо то ,что мы имеем прекросный дом, в прекрасном месте и зо хорошую цену.» - ***Петр Жовнер.***

••

«Ирина - это сокровище!
Оно быстро поняла, о коком доме я мечтою, и то, что у меня были очень сжатые сроки, поэтому вела упорные поиски "24/7".
Все это происходило ток, как-будто я была ее единственным клиентом, хотя я зноло, что у нее есть и многие другие.
Особенно удивительно было Иринино терпение к моим очень высоким требовониям.

Она представляла меня как покупателя: всегда с большой уверенностью, напористо защищая мои интересы, в то же время сохраняя свою очень приветливую и вежливую монеру общения с агентами продавцов.

Даже после закрытия сделки, Ирино очень помогла мне морально и организационно во время моего сложного и хлопотного переезда. Ее интерес к жизни и людям свидетельствует о ее энтузиазме и отлично продуманной работе с клиентами.

Когда я решусь покупать в следующий раз, я не обращусь ни к кому другому. Большое спасибо, Ирина!» - ***Мишель Сайнт-Старбак.***

«Большое спасибо за помощь в покупке дома моей мечты!
Я должна сказать, что работа с Вами доставила мне большое удовольствие. Во время всего процессо Вы действовали, как очень знающий профессионол по недвижимости. Токже Вы были очень добры и внимотельны к моим нуждам покупателя.

Я рекомендую Ирину Ромбах всем, кто хочет продоть или купить недвижимость.

Еще раз спасибо Вом от всего сердца!» - ***Наталья Карр.***

••

«Ирина помогла нам с женой купить наш первый дом.Она была просто великолепна! Она старолась изо всех сил, чтобы ном было удобно - возила нас посмотреть дома, которые нас заинтересовали.
Она профессионально вела переговоры с агентоми продавца, принимая во внимание все уникальные особенности домо и рынка недвижимости, чтобы обеспечить и нам и продавцу наиболее привлекательные условия сделки.

Учитывая то, что мы покупали во время "горячего рынка", оно действовала быстро, сообщая нам о розвитии ситуации, с тем, чтобы мы смогли успешно закончить сделку.

Мы знакомы с Ириной по церкви и узнали ее и ее семью в течение многих лет. Она - веселая, преданная и щедрая женщина, которая полна радости и сострадания. Каждый получит большое удовольствие от работы с ней, и я рекомендую ее всем, кто задумывается о покупке дома.» - ***Дмитрий Плец.***






ВЫПЛАТА ПРИ SHORT SALE ПО ПРОГРАММЕ HAFA УВЕЛИЧИЛАСЬ

с $3,000 до $30,000

ЗА PRIMARY RESIDENCE ONLY

Вам не обязательно терять свой дом в FORECLOSURE!



- Вы можете прожить до 165 дней дольше в вашем доме
- Получите деньги на переезд **(до 30,000)**
- Негативное влияние на ваш кредит будет не таким существенным, как при FORECLOSURE
- Бесплатные квалификации для программ HAFA или COOPERATIVE SHORT SALE

Изменение



Тел. (425) 922-6991

русско-говорящая линия

Emiliya Wazeri

Wais Wazeri

SHORT SALE SPECIALIST



Cell. (425) 301-1861

606 120th Ave D-204
Bellevue, WA

Auto in Transit



mail@autointransit.com

425 212 1920

Наша компания предлагает качественные и надежные услуги по транспортной грузоперевозке



Мы обеспечиваем индивидуальный подход к нашим клиентам, предлагая прежде всего быстроту обработки заказов, надежность и сжатые сроки доставки вашего авто.

За девять лет нашей работы в сфере транспортных грузоперевозок, мы зарекомендовали себя надежным партнером и накопили значительный опыт в этой сфере услуг, смогли сформировать коллектив единомышленников, способных оперативно и профессионально решать самые сложные задачи.

Заказать автоперевозки Вы можете:

по интернету через наш веб-сайт **WWW.AUTOINTRANSIT.COM**
или позвонив нам по контактным телефонам **(425) 212-1920,**
мы оформим ваш заказ и ответим на все интересующие вас вопросы.
Кроме этого, есть возможность связаться по телефону непосредственно с водителем.

Мы будем рады, если в списке Ваших надежных партнеров по бизнесу появится и наша компания.

Время работы: Пон. - Пятн. с **7** am до **5** pm

Приглашаем АВТО дилеров и заинтересованные организации к взаимовыгодному сотрудничеству.

Local Phone: (425) 212-1920
FAX: (888) 412-3252

E-mail: mail@autointransit.com

МИССИЯ



“Вспомни обо мне, когда тебе будет хорошо”.

ВНИМАНИЕ: МИССИЯ “НАЗАРЯНИН” РАСШИРИЛА СФЕРУ ДОСТАВОК ПОСЫЛОК И ПРОДУКТОВ В СТРАНЫ СНГ.

УКРАИНА

0. Бердичев
1. Винница
2. Тернополь
3. Киев
4. Днепропетровск
5. Мариуполь
6. Одесса
8. Запорожье
10. Симферополь
11. Кременец
12. Мелитополь
14. Джанкой
15. Христиновка (Черк)
16. Донецк
17. Луцк
19. Черкассы
20. Краматорск
21. Первомайск
22. Каховка
23. Харьков
24. Горловка
25. Ровно
26. Красноармейск (Донецк)
27. Нововолынск
28. Татрбунары (Одесская обл.) (только с доставкой на дом)
30. Львов
31. Каменец - Подоль
32. Черновцы
33. Сарны
34. Николаев
35. Полтава
36. Херсон
37. Хмельницкий
38. Ивано-Франковск
39. Кривой Рог
40. Чернигов
41. Александрия
43. Кировоград
44. Луганск
45. Ракитное (Ровен, обл)
46. Закарпатье (только с доставкой на дом)
47. Славута (Хмельниц. обл.)

И С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

миссия начала принимать посылки на всю территорию таких стран, как Россия, Латвия, Литва, Эстония и Молдова, до почтовых отделений каждого получателя.

ВНИМАНИЕ:
Миссия "Назарянин" организовала успешную авиа- доставку посылок в страны - Россию, Украину, Казахстан, Киргизстан, Узбекистан, Латвию, Литву, Эстонию, Беларусь, Молдову. Отправки осуществляются в начале каждого месяца (1 -5) числа.

РОССИЯ • СИБИРЬ • СРЕДНЯЯ АЗИЯ

ПОДРОБНОСТИ НА ПРИЕМНЫХ ТОЧКАХ

• Auburn	Лида	(253) 833-5653
• Seattle	Валя	(206) 725-2622
• Bellevue	Валера	(425) 736-9524
• Sumas	Таня	(360) 599-1277, (360) 510-7949
• Everett (exit 189)	Анна, Петр	(425) 438-0389, (425) 350-5349
• Renton	Надя	(425) 430-0078
• Kent	Люба	(253) 638-0796
• Tacoma	Леонора	(253) 471-9368
• Federal Way	Таня	(253) 326-4488, (253) 632-9301
• Bellingham	Света	(360) 820-2479
• Marysville (exit 206)	Катя	(360) 653-8123, (425) 319-9413

Прием посылок на Россию осуществляется на ВСЮ ЕЁ ТЕРРИТОРИЮ и получать посылки будут на почтовых отделениях получателей, (дополнительная информация на приемных точках)

Почтовый адрес: Nazarene Ministry of Help P.O. Box 66787 Portland, OR 97290

www.nazarenehelp.net



предлагает следующие услуги

Бухгалтерское обслуживание:

- Квартальные и годовые налоги
- Payroll
- Обслуживание корпораций, LLCs и партнёрств
- Financial Planning

Tel. (206) 212-6389; Fax: 1-(866) 946-5309
romanp@wcfservicesinc.com

Переводы с русского и украинского на английский и наоборот:

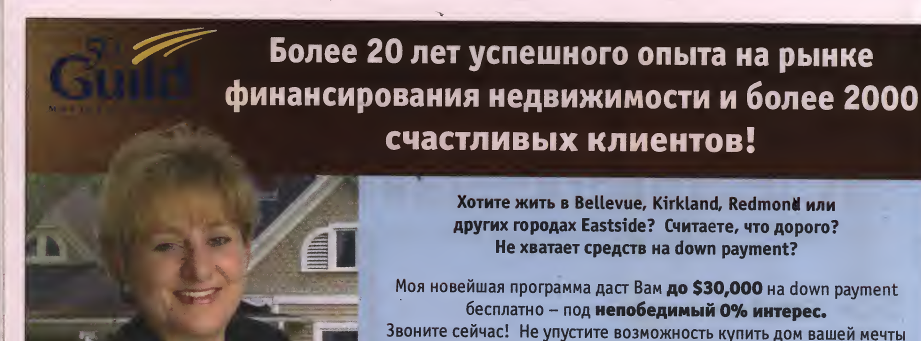
- Сертифицированный перевод Свидетельств о Рождении, Браке, Аттестатов и любых других документов.
- Услуги сертифицированного устного переводчика

Оформление документов:

- Нотариальное заверение документов
- Доверенности на украинском, русском и английском языках
- Заполнение анкет на гражданство, грин карту, а также оформление любых других иммиграционных документов
- Заполнение анкет для получения Travel паспорта
- Оформление документов для продления или получения нового украинского/ российского паспорта

Tel. (253) 202-4510; Fax: 1-(866) 946-5309
nataliao@wcfservicesinc.com

32700 Pacific Hwy S, Suite 11, Federal Way WA 98003



Хотите жить в Bellevue, Kirkland, Redmond или других городах Eastside? Считаете, что дорого? Не хватает средств на down payment?

Моя новейшая программа даст Вам **до $30,000** на down payment бесплатно – под **непобедимый 0% интерес.**
Звоните сейчас! Не упустите возможность купить дом вашей мечты в лучших районах и городах региона – я могу сделать вам такой займ когда на closing вы должны будете принести

только $500!*

Rimma Israelyan
Senior Mortgage Banker
NMLS MLO # 157213
Office (206) 612-5622
Fax (425) 458-6168
rimmai@guildmortgage.net
720 4th Ave Suite #240
Kirkland, WA 98033

Единственное о чем Вы будете сожалеть, это то что не позвонили мне раньше... :)
Rimma Israelyan

Меня зовут Наталия! Римма очень замечательный и прекрасный специалист. Я лично очень благодарна Римме за чуткость и особое внимание ко мне и очень благодарна за ее помощь в финнансировоние моего дома! Она очень много личного времени потратила на меня и решила все мои проблемы! Рекомендую ее как хорошего и очень знающего специлиста в финансовом законодательстве США!

- Наташа

Я хочу выразить огромную благодарность Римме за то что благодаря ее опыту и знаниям я смог получить ссуду без первоначального взноса. Очень часто можно прочитать обещания о получении займа без взноса, но во многих случаях слышишь дополнительные требования по которым все равно получишь отказ, а Римма помогла мне получить ссуду без первого взноса и я к ней с радостью направляю всех своих знакомых.

– Владимир Афичук

Я очень благодарна Римме за помощь в осуществлении нашей мечты. Чтобы получить ссуду на покупку дома нам пришлось обратиться к нескольким специалистам. Мы имеем работу и доход, но как многие люди из бывшего Союза не знали как важно иметь кредитную историю.Римма нам помогла и мы смогли получить ссуду. Большое спасибо от всей моей семьи.

- Раиса Кретсу

Всем тем, кому нужна помощь при покупке дома рекомендуется.

Мы, Андрей и Татьяна Калюги, прожив в США три с половиной года, осенью 2012 года приняли решение смотреть дом. Уже и не припомню,как у нас оказался телефон Риммы. Позвонив ей, мы договорились,что она возьмется решать все трудности,которые могут возникнуть в процессе. Как оказалось позже, она не только решила все возникающие трудности, но и сумела повысить сумму займа на целых 30К,что дало нам возможность искать более лучшие предложения. Римма оказалась не только профессионалом своего дела, но и профессиональным психологом - когда у нас опускались руки от всех этих бумажно-банковских дел, она находила нужные слова ободрения и поддержки. Весь процесс занял два месяца и 1 Декабря 2012года мы переехали в свой первый, новый дом.

Если у Вас похожая жизненная ситуация и Вы тоже испытываете потребность в покупке дома,мы настоятельно рекомендуем Вам связаться с Риммой, и Вы не будете разочарованы.

С уважением Андрей и Татьяна Калюги.

Вы влюбились в дом, на который вам банкиры не дают достаточно финансирования?
Я помогу вам получить на $20,000 – $30,000 больше займ при тех же условиях (доход, кредитная история, процент и т.д.). И я полагаюсь не на «волшебство» в финансировании, а на свои опыт и знания, и помогаю людям покупать лучше дома на лучших условиях.

ВНИМАНИЕ!
Помощь для покупки в Pierce County: получите 3.5% от стоимости дома под

Mobile homes, дома, кондо, дуплексы – финансирую с 0% Downpayment.
Получите помощь $10,000 - $15,000 под

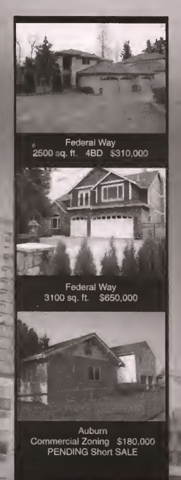
ВНИМАНИЕ!
Покупаете банковский дом, foreclosure или short sale? Получите помощь до $10,000 под

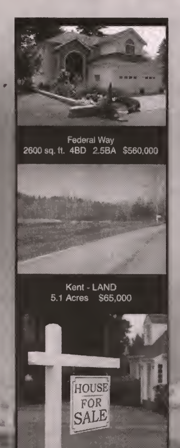
непобедимый 0% интерес!

Риммина Гарантия: Я совершенно уверена в том, что я закрою ваш займ в срок или раньше назначенной даты, поэтому моя гарантия составляет до $6,000, которые я заплачу вам в случае опоздания по моей вине**.

*O. A. C. **Call office for details

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ





- ДОМА
- КОНДОМИНИУМЫ
- ЗЕМЛЯ
- SHORT SALE
- BANK OWNED

Звоните... и Вы первыми будете знать обо всех новых, только что поступивших на продажу, домах.

При продаже на Short Sale, если ваш первый заем из Bank of America, вы можете получить от $3,000 до $30,000 помощь на переезд. В некоторых случаях Chase Bank предлагает то же. Для получения большей информации - Звоните!

- Проконсультирую, что нужно знать при продаже Вашего дома на **Short Sale**
- Успешно работаю реалтором с 2000 года

СЛАВИК БОРИШКЕВИЧ
Real Estate Broker

Graduated from University of Washington with degree in Economics & International Business



Cell: (253) 334-3909
Hm Fax: (253) 235-4787
Office Fax: (253) 520-3785
E-mail: SlavicRE@Gmail.com

SKYLINE PROPERTIES, INC

1851 Central Ave S, Ste # 116 Kent, WA 98030



Днепровские казаки

Самый профессиональный и популярный Wedding Service

предлагает:

- Украинскую кухню с огромным выбором холодных мясных, рыбных, горячих, сладких блюд, салатов.
- Меню по вашему выбору.
- Много лет в бизнесе, сотни сделанных свадеб, различных торжеств и обедов с прекрасными отзывами заказчиков.



- Украшаем залы пира и сочетания
- Имеется великолепный выбор украшений, тканей, букетов, ваз, колонн, подсвечников и т.д.
- Имеется выбор накидок на стулья.
- Имеется фарфоровая посуда, фужеры, салфетки и тканевые скатерти.
- Украшаем живыми и искусственными цветами.
- Делаем букеты невестам и дружкам.

Имеется: лимо, фото, видео, печем торты
Имеются в рент круглые столы

Звоните: Кате или Павлу!
(253) 475-8078
(253) 307-7569





АВТОСТРАХОВАНИЕ В США

В США общепринято считать, что автомобильное страхование покрывает риски и убытки, связанные не только с управлением, но и с владением средством передвижения.



Договор страхования, как правило, имеет набор стандартных положений. К числу обязательных относится информация, касающаяся специфики автомобиля: год выпуска, марка, объем двигателя, а также специальные регистрационные номера автомобиля. Кроме того, всегда указываются и дополнительные сведения: как он используется (каков в среднем у него пробег), используется ли он в системе пула (например, группа сотрудников ездит по очереди или все вместе). Обязательно указывается максимальная ответственность страховщика. Все вышеуказанные данные и некоторые другие приводятся на так называемой декларативной странице.

Договор начинается с объяснения терминов. Например, «ваш застрахованный автомобиль». В качестве «вашего застрахованного автомобиля» может подразумеваться как ваш автомобиль, так и тот, который вы в дальнейшем во время срока контракта приобретете. Это значит, что в рамках одного страхового контракта может быть застрахованы одна, две и более машины. Скажем, клиент купил автомобиль в выходной день, когда страховщики не работают. Так вот, имеющийся у клиента генеральный полис автоматически распространится и на новый автомобиль. С подобным генеральным полисом клиент может купить машину когда угодно, где угодно, сесть в нее и поехать. Другое дело, что он должен в 10-дневный срок сообщить страховой компании, что он приобрел машину, и продлить на нее действие договора. Естественно, такой полис будет стоить дороже.

Весь стандартный пакетный полис страхования машины разбит на 5 отдельных «линий» (секций) страхования.

Секция «А» касается ответственности клиента. Говоря об ответственности управляющего машиной, это подразумевает покрытие страховщиком различных убытков, связанных с судебными исками за причиненный их клиентом ущерб или за любые ущербы, связанные с управлением автомобилем: повреждение чьей-то собственности, наездом и прочее.

Секция «Б» – медицинское страхование увечий, полученных при использовании машины. Принципиальная разница между «А» и «Б»: в первом случае страхуются расходы клиента, во втором он сам страхуется для получения выплат на лечение, если получил травму. Сюда же могут быть включены пункты, по которым страхуется как управляющий этой машиной, так и, скажем, находящиеся с ним члены семьи, которые тоже попали в аварию. (В любую из секций по соглашению включаются дополнительные условия, оговорки, ограничения как отдельные объекты страхового покрытия.)

«С» – третий подраздел представляет покрытие в случае ущерба, причиненного вам человеком, который в нарушение закона управляет незастрахованным автомобилем, либо в том случае, когда аварию с. вершил человек и скрылся с места преступления. В технической части этого подпункта говорится о возмещении медицинских затрат, которые могут последовать при получении вами травм. Что касается материального ущерба, то он отражен в отдельной подсекции.

В следующей подсекции подробно описывается ответственность страховых компаний за материальный ущерб. Этот подраздел содержит еще две части: а) по ущербам, связанным с дорожно-транспортным происшествием и столкновением и б) всех прочих ущербов. В этой секции перечислен свой набор исключений. Например, клиент не может использовать автомобиль как такси. Если он использует его как такси, для коммерческой перевозки пассажиров, то ему необходимо приобрести другой страховой полис. Если выяснится, что клиент использовал машину как такси, а заключил договор, не указав это, ему не возместят убытков.

Следующий раздел – это условия, которые клиент должен выполнять, чтобы получить возмещение. Начинается он с перечисления ваших обязанностей в случае ДТП. Одно из которых, необходимость вызова полиции и требования сразу же начать расследование. Другой пример: при медицинских расходах клиент должен согласиться на обследование врачом.

В следующем подразделе заключены общие исключения и оговорки, относящиеся ко всему контракту. Одна из них, например, может указывать, что покрытие распространяется на клиента, если он управляет автомобилем в США, в Канаде или в Пуэрто-Рико. Если ДТП случилось в Мексике, он не получит возмещения. Для того чтобы получить его, необходимо приобрести дополнительный полис.

Все описанное выше относилось к так называемому базовому контракту страхования. Некоторые штаты могут потребовать другие модифицированные страховые покрытия. В переводе на русский это звучит как «страхование без дураков» – no fault. Оно значительно шире по покрытию.

В чем отличия стандартного контракта от «страхования без дураков»? В рамках стандартного комплексного договора 4 вида покрытия: материальный ущерб, медицинское страхование, получение возмещения от незастрахованного лица и материальный ущерб, нанесенный вашему автомобилю как собственности. В рамках по fault покрытия сгруппированы несколько другим образом. Он состоит из трех основных покрытий. Первое: персональное страхование как на случай получения телесных повреждений самим клиентом, так и на случай повреждения клиентом кого-то другого. Таким же образом сгруппированы и страховки собственности: фиксируется страхование ущерба автомобиля клиента, а также ущерба, который он сможет нанести, являясь виновником аварии. Сюда же отнесено покрытие страхового события по вине третьего незастрахованного лица. В третьей группе покрытий собраны прочие причины: угоны, ураганы и другие стихийные бедствия.

Фактически разница этих контрактов в структурной организации форм страховых покрытий. По контрактам по fault значительно сократилось количество споров и судебных исков по сравнению со стандартным вариантом контракта. Это произошло в основном за счет сокращения судебных издержек, сокращения операционных расходов по системе по fault.

Возникает вопрос: если по системе «без дураков» идет снижение расходов страховых компаний в некоторых местах США, где это принято, то почему же остальные страховые фирмы по собственной инициативе не начнут страховать по этой системе в других штатах? Ответ здесь чисто американский. На уровне штатов имеется достаточно мощное лобби юристов, которые усмотрели здесь угрозу своим доходам. Чем меньше исков, тем меньше, естественно, работы для юристов. За счет такого лоббирования в большинстве штатов до сих пор эта система не получила характера закона. И страховая компания имеет право навязывать такую форму страхования.

В рамках подраздела системы по fault в том случае, если клиент нанес ущерб чьей-то собственности, управляя машиной на территории, например, штата Мичиган, эта система гарантирует возмещение полного материального ущерба пострадавшему без суда. Но только на территории Мичигана. В других штатах идет разбирательство, кто виноват, кто прав, кто кому что должен. И с учетом гражданской ответственности дело так или иначе закончится судом.



Существенная деталь: страховая компания в любом случае не взимает расходы с застрахованного виновника аварии. До тех пор пока эта авария не будет признана как умышленное происшествие или умышленное нанесение вреда, клиент, являясь застрахованным, не несет никакой материальной ответственности, даже если он является виновником случайной аварии.

Юристы при принятии этой системы по fault подняли большой шум. Клиента, мол, лишают своего кровного права, права подать в суд на того, кто нанес ему ущерб (по системе по fault решение происходит без суда). А вдруг, говорят юристы, присудят больше по суду? В связи с этим давлением на общественное мнение у многих американцев сложилось неприятие, негативное отношение к этой системе.

Признаки, по которым оцениваются автомобили, тоже достаточно стандартны. Это зависит от того, какой автомобиль вы страхуете, каков его возраст, техническое состояние и т. д. С точки зрения безопасности старая машина считается более опасной. Далее, на что обращают внимание при оценке: каков водитель и каков его «послужной список» как водителя. Страховщики имеют право официально затребовать в местном подразделении автоинспекции информацию о ДТП, совершенных тем или иным водителем. Третий важный момент: где проживает владелец и где он будет ездить. В Нью-Йорке больше вероятность аварии, в провинциальном городе – меньше. Учитывается возраст, пол, семейное положение. Молодые люди менее осторожны. Мужчины, по статистике, считаются лучшими водителями, чем женщины. Женатые более осторожны, чем неженатые. Клиентам же рекомендуется смотреть на послужной список агента, который будет предлагать ему полис.

При определении размера страховых платежей применяется достаточный объективный набор объективных показателей (в противовес субъективной оценке человека, принимающего решение). При этом сетка распределена по группам автомобилей, по их возрасту, по техническому состоянию и др.

Средняя стоимость автомобильного полиса в зависимости от штата может колебаться от 500 до 1200 долларов. Если клиент платит сразу, то ему это обходится дешевле. Можно выплачивать частями. Действие договора начинается с момента подписания и внесения первого взноса.

В Соединенных Штатах Америки гражданин вправе передавать свою машину в пользование другому лицу, оформляя на него доверенность, при этом договор страхования продолжает действовать. Полиции абсолютно все равно, на чьем автомобиле ездит гражданин: лишь бы она не была заявлена в розыск.

С позиции же страховщика ситуация может выглядеть следующим образом: если застрахованный ею клиент добровольно передает свою машину в пользование кому-либо другому (например, глава семьи детям, жене), то они также считаются застрахованными в рамках конкретного полиса.

В США действует порядок, согласно которому страховая компания покрывает ответственность и пьяного водителя. Другое дело, что после этого данный водитель попадает в «черный список», и ему чрезвычайно тяжело будет получить страховку по средним тарифам. Страховщики возьмут с него много больше.

Очень существенный момент: насколько страховщики жестко выступают в качестве конкурентов при предложении своего продукта населению, настолько же они становятся соратниками в случае выяснения ваших характеристик как клиента. На страховом полисе многих из них есть строка: «клиентами каких страховых фирм вы являлись в прошлом». Профессиональная солидарность страховщиков в США поражает воображение, несмотря на конкуренцию. Но это тема отдельного разговора.

Владислав Головачев



УПАКОВКА СО ВКУСОМ

Безотходная трапеза

Помнится, в свое время в общественных столовых висели такого рода лозунги: «У нас порядок такой, поел – убери за собой!» Для тех, кого это не вдохновляло, чуть позже появился фильм «Лимонадный Джо», в котором главный герой поедал стаканы.

А в самом деле, почему нельзя съесть коробку из-под печенья? Да просто тарелку, вилки, ложки, чашки, в конце концов, те же стаканы!

Нет, я вовсе не призываю всех быстренько записаться на курсы глотателей (точнее поглотителей) ножей, вилок и прочей посуды. Тем более, что в фильме «Формула любви» такого кудесника целиком и полностью разоблачают. Интересно было бы по-настоящему встать из-за стола уже чистого от посуды, приборов и др. То есть съесть их за милую душу вместе с основным блюдом. И не заморачиваться уколами совести по поводу загрязнения родной планеты отходами упаковочного материала.

Съедобная упаковка? По сути, человечество ее выдумало уже очень давно. Не верите? А что же, по-вашему, представляет собой пирожок, как не съедобную обертку для начинки? Тоже самое можно сказать и о закрытых пирожных, вроде эклеров. А вафельный стаканчик для мороженого? А тарталетки с начинкой? А питы?

В связи с этим вспоминаются отменные пирожки из фильма «Как стать счастливым», где актриса Елена Валюшкина (она же – Мария из уже упомянутой «Формулы любви») исполняет роль «уникальной домохозяйки» Лиды, угощающей жениха умопомрачительными обедами: первое и второе одновременно. И все это в одной съедобной оболочке – посудине из теста. Дело в том, что по сюжету фильма жених куда-то сильно торопится, и у него нет времени на нормальный обед. Кормит торопыгу Лидочка прямо в коридоре, наспех. Он, как говорится, «съел, и порядок!» Правда, в этом случае, так и хочется спросить: «А где компот?»

На самом деле, если быть точным, то все вышеперечисленные вкусности – всего лишь сочетание одной вкусной еды с другой. А есть ли все-таки оригинальная съедобная упаковка, чтобы все шло в ход?!

Об этом, похоже, денно и нощно думали некоторые ученые и придумали нечто невообразимое. Результаты пока не получили широкого распространения, что странно, потому как еще десять лет назад одна австралийская компания заявила о создании биологического пластикового материала из кукурузного крахмала.

Его предполагали применять для фасовки сухих пищевых продуктов. После использования коробочку предлагали съедать, а если нет, то она постепенно разложится на двуокись углерода и воду. И не будет никому мозолить глаза на помойках.

Основа кукурузного «полимера» – сахар, поэтому биологический пластик способен растворяться и дробиться везде, где встречаются активные микроорганизмы. Изобретатели громко заявляли о производстве из «сиропной массы» полиэтиленовых пакетов, тарелок, стаканов, ложек и вилок. Спрашивается: ну и где все это? Не похоже, чтобы всю продукцию дочиста дружно слопали последователи графа Калиостро. Нет ответа!

А недавно человечеству предложили съедобные контейнеры для пищи и емкости для напитков. Мало того, их наделили соответствующей вкусовой палитрой. Так, упаковка для кетчупа – со вкусом томата, а пакет из-под вина – винограда.

Интересно, будет ли меняться запах упаковки от свежести продукта? Уж она-то лучше некоторых магазинов проконтролирует, истек ли срок годности яиц, рыбы или колбасы. Хотя это вряд ли понравится недобросовестным продавцам. А ученые-фантазеры уже проектируют съедобную бутылку, предполагая опробовать деликатес в ресторанах и специализированных магазинах.

Меня как банального потребителя интересует одно: обеспечение гигиены нового съедобного элемента нашей пищевой цепочки. Можно ли эту упаковку сполоснуть после магазина? Чем? Или предложат ее есть прямо после перевозки в не совсем стерильных контейнерах? Или все же в стерильных упаковках? Тоже съедобных? А их кто поедать будет?

Ну, пока эти идеи, и особенно их осуществление, еще в далеком будущем, пойду мыть посуду, количество которой от моих мечтаний о безотходном производстве совсем не уменьшается!

Таня Махова

Суд в Нью-Мексико разрешил эвтаназию

Суд в штате Нью-Мексико разрешил эвтаназию, сообщает CNN. Такое решение было принято 13 января судьей Нэн Нэш.



Согласно постановлению суда, неизлечимо больные люди, которые при этом остаются психически полноценными, могут обращаться к врачу за помощью, чтобы облегчить свои страдания и добровольно умереть. Врачи, в свою очередь, имеют право выписывать таким пациентам смертельные дозы медикаментов.

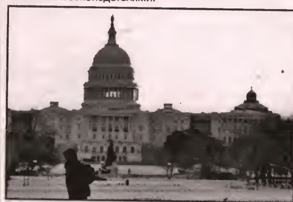
Прокуратура Нью-Мексико сейчас изучает решение суда и рассматривает возможность подачи апелляции.

Поводом для судебного разбирательства стал иск Американского союза защиты гражданских свобод и организации в поддержку эвтаназии Compassion&Choices. Они обратились в суд от имени двух врачей штата Нью-Мексико и больной раком Аджи Риггс, которые просили признать право пациентов на эвтаназию.

Таким образом, Нью-Мексико может стать пятым штатом США, в котором разрешен добровольный уход из жизни неизлечимо больных пациентов. Пока врачи имеют право оказывать такую помощь только в Орегоне, Вашингтоне, Монтане и Вермонте. Первым штатом, легализовавшим эвтаназию, стал Орегон, где соответствующее решение было принято в 1997 году.

Большинство американских конгрессменов впервые оказались миллионерами

В 2012 году первый раз в истории большинство членов Конгресса США оказались миллионерами. Об этом сообщает исследовательская организация Center for Responsive Politics со ссылкой на анализ данных, предоставленных законодателями.



По итогам позапрошлого года как минимум 268 из 534 конгрессменов оказались обладателями миллионных состояний. Кроме того, среднее состояние члена Конгресса выросло до 1,009 миллиона долларов, тогда как годом ранее показатель составлял 966 тысяч долларов.

Конгрессмены-республиканцы в 2012 году разбогатели больше, чем демократы. Среднее состояние законодателей от оппозиционной партии в 2011 году составляло 907 тысяч долларов, а через год выросло до миллиона долларов. У демократов показатель увеличился с 990 тысяч до 1,04 миллиона долларов.

Сенаторы оказались заметно богаче членов Палаты представителей: средний размер состояния для верхней и нижней палаты американского парламента составляет 2,7 миллиона и 896 тысяч долларов соответственно.

Титул самого богатого конгрессмена сохранил за собой республиканец Даррел Исса. В 2012 году его состояние составило 464 миллиона долларов. На второй строчке оказался демократ Марк Уорнер (257,5 миллиона долларов), третье место досталось Джареду Полису (197,9 миллиона долларов).

В сфере деловых интересов конгрессменов на первом месте оказалась недвижимость. Вторыми по популярности стали вложения в акции и инвестиционный бизнес, на третьей строчке – банки.

По данным швейцарского банка Credit Suisse, который каждый год готовит доклад Global Wealth Report, в США живет 41 процент из 32 миллионов миллионеров всего мира. В 2013 году на долю Америки пришлось 1,7 миллиона из 1,8 миллиона новых миллионеров.

Штат Нью-Йорк легализует продажу марихуаны в лечебных целях



Штат Нью-Йорк намерен разрешить использование марихуаны в медицинских целях. Об этом, сообщает Agence France-Presse, объявил губернатор штата Эндрю Куомо.

По словам губернатора, право выписывать рецепты на медицинскую марихуану на первом этапе действия программы получат до 20 медицинских учреждений штата. После завершения первого этапа, заявил Куомо, будет дана оценка эффективности программы по использованию марихуаны в лечебных целях и принято решение о ее дальнейшей судьбе.

Попытки узаконить использование марихуаны в лечебных целях предпринимались в Нью-Йорке и ранее. Однако все предыдущие разы подобные законопроекты не удавалось провести через законодательное собрание штата, напоминает Associated Press.

В настоящий момент использование марихуаны в медицинских целях разрешено в 20-ти из 50-ти штатов США. Хотя федеральное законодательство по-прежнему запрещает употребление и хранение марихуаны, администрация президента США Барака Обамы заявила, что штаты имеют право вырабатывать собственную политику по этому вопросу.

Ответственных за пуск ядерных ракет в США уличили в хранении наркотиков

В отношении двоих офицеров американских ВВС, отвечающих за запуск ракет с ядерными боеголовками, начато расследование в связи с незаконным хранением наркотиков. Об этом сообщает Agence France-Presse.

По данным агентства Reuters, офицеры служат в пусковом отряде на базе Малмстром, штат Монтана, в 341-м ракетном крыле ВВС США. После начала расследования им ограничили доступ к секретной информации. Были ли наложены на них какие-либо иные санкции, неизвестно. Других подробностей дела не сообщается.



Как отмечают агентства, появление информации о расследовании совпало с некоторыми заявлениями министра обороны США Чака Хейгела, которые относились к служащим военно-воздушных сил и работникам пусковых отрядов в частности. Хейгел заявил, что военнослужащие в пусковых отрядах «часто чувствуют себя недооцененными», однако заметил, что в их ежедневной работе «нет места для ошибки». Он также отметил, что это «одинокая» работа.

В октябре 2013 года сообщалось, что четырех офицеров ВВС, ответственных за пуск ядерных ракет, подвергли административному наказанию. Поводом стало то, что на время сна они оставили открытой дверь на ракетную базу. По данным СМИ, за минувший год в ВВС зафиксировали два подобных случая, однако на деле их могло быть больше.

Потери экономики США из-за холодов оценили в 5 миллиардов долларов

Потери американской экономики от экстремальных холодов с начала текущего года составили около пяти миллиардов долларов. Об этом сообщает CBS News со ссылкой на предварительные подсчеты Planalytics Inc.

Аналитики отметили, что непогода сказалась почти на 200 миллионах жителей США, или на две трети населения страны. В то же время ожидается, что негативный эффект так называемой «полярной воронки» (polar vortex) на 17-триллионную американскую экономику будет кратковременным.

8 января компания MasFlight оценила ущерб авиакомпаний и их пассажиров от морозов в США, которые привели к многочисленным отменам и задержкам рейсов в 1,4 миллиарда долларов. Кроме того, необычно холодная погода привела к резкому росту цен на газ и электроэнергию. Жертвами непогоды стали более 20 человек.



«Полярная воронка» затронула центральные и восточные американские штаты в конце декабря прошлого года и в начале 2014-го. В некоторых городах температура опустилась до минус 40 градусов. По данным Национальной метеорологической службы США, в ближайшее время погода существенно улучшится, и наступит потепление.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ: ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ



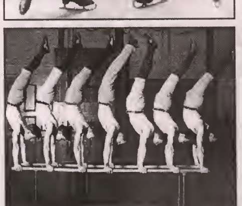
В этом году 1 января – не только начало Нового олимпийского для России года, но и знаменательная дата: 150 лет со дня рождения человека, возродившего традицию Олимпийских Игр. Первая древняя Олимпиада состоялась в 776 году до н. э., а последняя в 393 году н. э. Новый цикл Олимпийских игр начался в 1896 по инициативе Пьера де Кубертена. Им же был предложен и олимпийский девиз citius, altius, fortius («быстрее, выше, сильнее»), придуманный доминиканским священником Анри Дидоном. Перерыв между Олимпийскими играми составил более полутора тысяч лет. Перелистаем страницы истории Олимпиад. Сколько спортивных побед и поражений, сколько новых рекордов и удивительных, порой невероятных, событий в мире спорта. Перелистаем несколько страниц истории олимпийских игр.

- Российский олимпийский комитет был учрежден 16 марта 1911 года в Петербурге представителями 34 спортобществ Москвы и Петербурга. Хотя попытка создать национальный комитет предпринималась и раньше генералом Бутовским, лично знакомым с Пьером де Кубертеном, предложившим ему еще в 1892 году стать членом МОК от России.
- Впервые российские атлеты приняли участие в Олимпиаде 1908 года в Лондоне. От России в Играх приняли участие всего 5 человек, но трое из них стали призерами! Николай Панин-Коломенкин стал первым олимпийским чемпионом России в фигурном катании, а Николай Орлов и Андрей Петров – серебряными призерами в классической борьбе в легком и тяжелом весе.
- После провала российских спортсменов в 1912 году на Олимпиаде в Стокгольме Николай Второй инициировал первую российскую Олимпиаду. Она прошла весной 1913 года в Киеве, при этом только в легкой атлетике было установлено 10 рекордов России.
- Великая депрессия 1932 года чуть было не лишила возможности команду Бразилии принять участие в Олимпиаде, так как правительство страны не нашло денег на поездку своей олимпийской сборной в Лос-Анджелес. Однако выход был найден. Команда из 82 атлетов была погружена на корабль с кофе, и продавала его на пути в Америку. В порту Сан-Педро возникло новое препятствие – администрация порта потребовала уплатить пошлину в размере 1 доллара за каждого спортсмена. Денег набралось только на тех спортсменов, у кого были шансы на победу, и только они сошли на берег. Но корабль успел доплыть в Сан-Франциско, где продали еще партию кофе, затем вернулся, и на Олимпиаду попали еще несколько спортсменов. Однако 15-ти бразильским атлетам так и не удалось принять участие в Олимпийских играх.
- Из-за бойкота США Олимпийских игр в Москве на соревнования приехало меньшее количество участников, официальным языком Игр стал французский, и был уничтожен весь тираж журнала «Америка», посвященного олимпийкой команде Америки.
- Зато следующая Олимпиада 1984 года чуть не разорила компанию McDonald's, пообещавшую за каждую олимпийскую золотую медаль, выигранную американцами, бесплатный стакан колы, за серебряную – порцию картофеля-фри, а за «бронзу» – биг-мак. Однако на этот раз Советская олимпийская сборная бойкотировала Олимпиаду в Лос-Анджелесе, и американская команда выиграла гораздо больше наград, чем рассчитывали маркетологи McDonald's.
- Затраты McDonald's, тем не менее, ничто по сравнению с расходами на Олимпиаду 1976 года в Монреале. Столица Олимпиады в Канаде расплачивалась с долгами тридцать лет! И это было тем обиднее, что ни одной золотой медали канадские спортсмены не выиграли.
- Первые зимние Олимпийские игры состоялись в 1924 году во Франции, правда, этот статус они получили позже. Интерес к зимним видам спорта вызвала «Международная спортивная неделя по случаю VIII Олимпийских игр» в Шамони, где должны были состояться очередные Летние Олимпийские игры. А решение о чередовании летних и зимних игр было принято только в 1986 году. Это было вызвано необходимостью равномерно распределить не только интерес к Играм в течение 4 лет, но и расходы на их проведение.
- СССР впервые принял участие в летних Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки. 295 спортсменов принимали участие во всех видах спорта, кроме хоккея на траве, и сразу вышли на 2-е место в общем зачете. Первой олимпийской чемпионкой на летних Играх в легкой атлетике по метанию диска стала Нина Пономарева-Ромашкова.















- В зимних Олимпийских играх сборная СССР впервые приняла участие в 1956 году в Кортина-д'Ампеццо и заняла 1-е место в общем зачете Игр. Первой олимпийской чемпионкой на зимних Играх стала Любовь Козырева-Баранова в лыжной гонке на 10 км.
- За всю историю олимпийских игр спортсмены СССР завоевали 1204 медали, в том числе 473 золотых.
- Россия принимала участие в 19 летних и 15 зимних Олимпийских играх, включая Игры, проходившие до Октябрьской революции, а так же Игры под флагом СНГ и, начиная с зимней Олимпиады 1994 года, под флагом России. Спортсмены Российской Федерации выиграли 315 олимпийских медалей на летних и 91 медаль на зимних Олимпийских играх, из них 144 золотых.

Анна Виноградова

ИНВАЛИДНОСТЬ НУЛЕВОЙ ГРУППЫ

Нью-йоркских полицейских и пожарных обвинили в попытке нажиться на 11 сентября

В США раскрыли крупную аферу в системе социального страхования. Под подозрение попали более сотни человек, в основном – бывшие нью-йоркские полицейские и пожарные.

За свою инвалидность, «заработанную» в том числе во время терактов 11 сентября 2001 года, они сумели получить от государства льготы более чем на 20 миллионов долларов. Как выяснило следствие, на самом деле никакими инвалидами обвиняемые не были. Несмотря на заверения, что они не могут работать и вести нормальный образ жизни, отставники катались на водных мотоциклах, играли в казино, создавали собственные фирмы, а один из них даже управлял вертолетом.

В 2008 году сотрудники управления социального обеспечения (Social Security Administration) обратили внимание на странный факт: у двух отставных полицейских, имевших инвалидность, оказались действующие разрешения на владение оружием. В этом не было бы ничего особенного, если бы основанием для получения инвалидности не стали психические расстройства – то есть законно владеть оружием эти люди, по идее, никак не могли.

Начав расследование, в управлении вскоре наткнулись еще на одно подозрительное совпадение: в целом наборе заявлений на выплату пособий значились одинаковые заболевания. Более того, прошения были написаны одним и тем же почерком, и даже формулировки в них совпадали. Во всех документах указывались заболевания, связанные с нарушениями психики, которые стали следствием работы в опасных условиях. Работодателями большинства пациентов были либо полиция, либо пожарная служба Нью-Йорка. К расследованию вскоре подключились другие ведомства, в том числе прокуратура и министерство внутренней безопасности. Результаты его были представлены в Нью-Йорке во вторник, 7 января.

Как выяснили участники расследования, схема незаконного получения социальных пособий просуществовала целых 25 лет: первые случаи мошенничества были зафиксированы в 1988 году, последние – в декабре 2013-го. Всего в ней замешано около тысячи человек, за эти годы они незаконно получили от государства примерно 400 миллионов долларов. Впрочем, всем им обвинения предъявлять не стали: пока что следствие ограничилось 106 подозреваемыми, в числе которых оказались и четверо предполагаемых организаторов аферы. Остальные обвиняемые фигурируют в деле как получатели незаконных пособий.

Во главе всего предприятия, как полагает следствие, стоял 83-летний адвокат Рэймонд Лавалли (Raymond Lavallee), в начале своей карьеры работавший агентом ФБР, а во второй половине 1960-х занимавший пост помощника прокурора округа Нассау (штат Нью-Йорк). Напрямую с «рядовыми» участниками аферы он не контактировал – это входило в обязанности второго предполагаемого организатора, 64-летнего Джозефа Эспозито (Joseph Esposito), до 1990 года работавшего в нью-йоркской полиции. Среди коллег он был известен как человек, который может помочь оформить пособия.

Иногда с просьбой о помощи люди приходили еще к одному обвиняемому – 61-летнему Джозефу Минерве (Joseph Minerva). В прошлом он тоже работал в полиции, а сейчас официально консультирует нью-йоркских детективов по вопросам получения социальных пособий.

По данным следствия, у Эспозито (в меньшей степени это касается Минервы) была еще одна важная функция: он рассказывал обратившимся к нему людям, как получить фиктивную инвалидность, на основании которой можно было обратиться за пособием. Пациентов инструктировали, на что именно они должны «жаловаться» психиатрам, курс лечения обычно длился около года. Врачей подбирали сами организаторы аферы, однако в списке обвиняемых медики не фигурируют. Во всяком случае пока.

Типичные примеры жалоб лже-пациентов были представлены в пресс-релизе нью-йоркской прокуратуры: «Я постоянно засыпаю в течение дня»; «Я включаю телевизор, чтобы не оставаться одному»; «Я то и дело просыпаюсь ночью»; «Родные все время говорят, что я не слежу за собой»; «Я совершенно не могу работать ни дома, ни где-либо еще».

Клиентов учили не только тому, что именно говорить, но и как. В одном из перехваченных телефонных переговоров Эспозито наставлял обратившуюся к нему женщину: «Во время разговора [с врачом] старайтесь не смотреть прямо на него. Делайте паузы. Вы должны продемонстрировать, что у вас депрессия. Вы потеряли ко всему интерес. Если сумеете, можете изобразить приступ паники». Той же клиентке Эспозито посоветовал писать с ошибками и продемонстрировать неспособность совершать простейшие арифметические действия.

Обратившихся к аферистам учили и тому, как можно правдоподобно изобразить нарушения памяти, и даже давали советы, в какой одежде лучше всего прийти на прием к врачу. По наущению Эспозито и его подельников «пациенты» жаловались на то, что они перестали испытывать охоту к путешествиям, стараются не выходить из дома, не пользуются компьютером и почти полностью порвали с друзьями и родными. В результате все они получали примерно одни и те же диагнозы – депрессия, тревога (вероятно, имеется в виду тревожное расстройство) и посттравматическое стрессовое расстройство.

Когда диагноз был готов, в дело вступал четвертый предполагаемый организатор – 89-летний Томас Хейл (Thomas Hale), который от лица пациентов оформлял заявления на получение социальной помощи. Судя по всему, именно написанные им документы и привлекли внимание правоохранителей, так как Хейл использовал одни и те же стереотипные речевые обороты и даже не пытался изменить почерк.

В основном помощью подозреваемых пользовались отставные полицейские: их среди фигурантов дела насчитывается 73 человека. Восемь человек раньше работали в пожарной службе Нью-Йорка, еще пятеро – в нью-йоркском тюремном департаменте. Кем являются остальные 16 фигурантов дела, не уточняется. В общей сложности, по версии следствия, все они сумели незаконно получить пособия на 21,4 миллиона долларов. Организаторам же доставалась доля из полученных их клиентами средств – по 28 тысяч долларов с каждого.

В качестве доказательства того, что социальные пособия во всех 102 случаях были получены незаконно, следствие приводит сведения, добытые во время расследования. Оказалось, что инвалиды, якобы неспособные выйти на улицу или включить компьютер, на самом деле ведут вполне активную жизнь. Например, прокуроры продемонстрировали фотографию бывшего полицейского Гленна Либермана (Glenn Lieberman), сидящего верхом на водном мотоцикле, а также рассказали, что он снимает роскошную виллу во Флориде. В 2009 году Либерман получил право на получение социального пособия, доказав, что неспособен работать в полиции. С того времени он получил более 175 тысяч долларов.

Еще один клиент Лавалли и его подельников, Ричард Косентино (Richard Cosentino), «подставился», разместив на своей странице в фейсбуке снимок, на котором он держит пойманного у берегов Коста-Рики крупного марлина. С 2008 года Косентино, по данным следствия получил в виде пособия 207 тысяч долларов. Еще одного обвиняемого, Луиса Уртадо (Louis Hurtado), уличили в том, что после оформления инвалидности он учредил во Флориде школу смешанных единоборств, а сам оказывал услуги телохранителя знаменитостям, в том числе Шону Коннери. С 1989 года Уртадо получил от государства более 470 тысяч долларов.

Как говорится в пресс-релизе прокуратуры, люди, утверждавшие, что они потеряли способность вести нормальную жизнь, на самом деле «водили автомобили, путешествовали на самолетах, занимались спортом и поднимали тяжелые предметы». В качестве совсем уж вопиющих случаев следствие приводит увлечения двух «инвалидов», один из которых играл в казино, а другой пилотировал вертолет.

Особое возмущение дело мошенников вызвало в связи с тем, что для получения пособий около половины обвиняемых активно использовали легенду об участии в ликвидации последствий терактов 11 сентября 2001 года. Якобы именно там они и «заработали» свои болезни. Как утверждают в прокуратуре, на самом деле никакого отношения к спасательным работам фигуранты дела не имели. Обвинив их в попытке нажиться за счет страшнейшей трагедии в современной истории США, участники расследования использовали в адрес подозреваемых такие характеристики, как «подлые воры» и «позор служб спасения».

Нынешнее мошенничество стало самым крупным в истории американского социального обеспечения. Аферы с пособиями происходили и раньше, однако в основном они были сравнительно мелкими. В последний раз за причастность к подобному мошенничеству в августе 2013 года в Пуэрто-Рико арестовали более 70 человек (американская программа социального страхования распространена и на эту территорию). Основные обвинения были предъявлены трем врачам и бывшему сотруднику управления социального обеспечения США, которые подделывали истории болезни клиентов, чтобы те могли претендовать на государственную помощь. В какую именно сумму их действия обошлись бюджету, не сообщалось, однако судя по тому, что врачи получали за свои услуги по 150-500 долларов, масштабы ущерба были относительно незначительными.

Расследование нынешней аферы еще далеко от завершения: по данным следствия, в скором времени обвинения планируется предъявить еще 300 бывшим полицейским и пожарным, которые воспользовались мошеннической схемой. Все фигуранты дела пока остаются на свободе, однако если их вина будет доказана, им грозят серьезные сроки, вплоть до пожизненных. Впрочем, никто из них – ни организаторы, ни их клиенты – свою вину так пока и не признал.

Валентин Маков

Один из подозреваемых в причастности к афере с социальными пособиями Ричард Косентино



Гленн Либерман, обвиненный в незаконном получении социального пособия

Австралия смягчает правила досмотра в аэропортах

Пассажиры австралийских аэропортов уже со второй недели февраля смогут проходить досмотр, не снимая обуви и ремней.

Однако, разуваться не будут только те, у кого толщина подошвы на обуви менее одного сантиметра, а высота каблука не превышает 2,5 сантиметров. Ремни шириной менее 4 сантиметров и толщиной до 0,5 сантиметра снимать не придется даже в том случае, если металлодетектор среагирует на пряжку. Служащие аэропорта просто проверят ее ручным металлоискателем. Раньше обувь приходилось снимать даже с маленьких детей, что вызывало недовольство многих пассажиров.



Требование снимать обувь при досмотре раздражало многих пассажиров. Фото: Reuters

Со своей водицей на борт

The Daily Telegraph со ссылкой на собственные источники сообщает, что следующим шагом к более комфортному предполетному досмотру может стать снятие ограничение на пронос жидкостей в ручной клади. По данным издания, оно может вступить в силу осенью 2014 года, когда все аэропорты оборудуют специальными сканерами, способными точно определять состав любой жидкости.. В настоящее время на борт позволено проносить емкости, объем жидкости в которых не превышает 100 миллилитров. Однако алкогольных напитков нововведение не коснется, и все спиртосодержащие и легковоспламеняющиеся жидкости пассажирам по-прежнему придется сдавать в багаж.

ЧЕЛОВЕК-БОМБА — РЕАЛЬНАЯ УГРОЗА?

Известие о спрятанной в нижнем белье бомбе, обнаруженной в Гонконге в начале января, возродило страхи о том, что террористы ищут новые пути по сокрытию взрывчатки, в том числе и в человеческом теле. Насколько оправданы эти страхи?

Между "Аль-Каидой" и западными разведывательными службами уже давно ведется затяжная война, в центре которой находится проблема безопасности гражданской авиации. Исламистская террористическая группировка усиленно ищет новые способы сокрытия взрывных устройств при прохождении зон безопасности в аэропортах. И бомба, размещенная в полости тела, стала бы лишь очередным шагом в этом смертельном состязании.

Сразу после нападений на Нью-Йорк и Вашингтон в сентябре 2001 года меры безопасности в аэропортах всего мира были значительно усилены.

Но уже через несколько месяцев террорист сумел пронести на борт самолета бомбу в ботинке, что повлекло за собой проверку обуви в зонах безопасности.

Непрерывная эволюция средств уничтожения

К 2006 году изготовители бомб "Аль-Каиды" разработали заряды на основе жидкостей, что привело к известным ограничениям при проверках пассажиров и их ручного багажа.

В 2009 году бомба, скрытая в нижнем белье молодого нигерийца, чуть не взорвалась на борту авиалайнера, летевшего в Детройт.

Проверка обуви в аэропорту стала ответом на появление микробомбы в каблуке

За несколько месяцев до этого неизвестный человек, заявивший, что он является членом "Аль-Каиды", предложил сдаться лично принцу Мохаммеду бин Найефу, который руководит антитеррористическими операциями в Саудовской Аравии.

Во время встречи этого человека с принцем на его вилле в Джидде произошел взрыв бомбы, пронесенной гостем. Взрывное устройство было приведено в действие сигналом с мобильного телефона.

Тело террориста разорвало на мелкие куски, причем часть руки впечаталась в потолок. Однако принц уцелел и даже не слишком пострадал. О природе взрывного заряда до сих пор спорят специалисты, часть которых утверждает, что он был скрыт в заднем проходе террориста.

Этот человек по имени Абдулла Асири имел на себе устройство, которое изготовил его брат. Ибрагим Асири - известный эксперт по изготовлению взрывчатки в рядах "Аль-Каиды на Аравийском полуострове", действующей в Йемене. Он считается самым опасным из членов "Аль-Каиды" в глобальном масштабе и разыскивается американскими властями.

Именно Ибрагиму Асири приписывается разработка и изготовление ряда новых устройств, включая бомбы, замаскированные под картриджи для принтеров, которые отправлялись в США на борту транспортных самолетов. Эти устройства были обнаружены только благодаря информации, добытой спецслужбами.

Чере три месяца эта группировка снова продемонстрировала, на что она способна, когда смертник подорвал себя, убив 100 солдат в йеменском городе Сане. Согласно сообщениям корреспондентов, мужчина, одетый в солдатскую форму, привел в действие закрепленное на его теле взрывное устройство на репетиции парада, которая проходила возле президентского дворца.

Ближе к телу

В докладе, подготовленном в 2013 году доктором Робертом Банкером из университета Клэрмонта, говорится, что в последние годы четко просматривается тенденция к размещению взрывчатки как можно ближе к телу взрывника, и логическим завершением этой тенденции является размещение заряда внутри тела.

Сканеры в европейских аэропортах используются сравнительно редко

Наркокурьеры часто укрывают пакеты с наркотиками в своем теле, чаще всего в заднем проходе. Во время Второй мировой войны тем же приемом пользовались британские и американские агенты, действовавшие в Европе.

"Если обратиться к военно-историческим источникам, мы узнаем, что размещение ручных гранат под телами и даже внутри тел погибших солдат было распространено очень широко, - рассказывает доктор Банкер. – Особенно часто это происходило в Тихоокеанском регионе в годы Второй мировой войны, а также во время войны во Вьетнаме".

В 2010 году ветвь "Аль-Каиды", действующая в Ираке, попыталась хирургическим путем поместить взрывные устройства в тела собак. Боевики планировали погрузить животных на самолеты, отправлявшиеся в США. Собаки должны были взорваться во время полета, однако животные не пережили операции.

Подобная хирургическая операция требует серьезной медицинской квалификации; известно, что Ибрагим Асири консультировался по этому поводу с врачами.

Скрытые в одежде бомбы, обнаруженные в 2009 и 2012 годах, не имели металлических компонентов и могли поэтому пройти мимо детекторов.

Современные сканеры или детекторы могут фиксировать подобные устройства, хотя и не всегда. Но вот против скрытых в теле взрывных зарядов детекторы оказываются бессильными.

Чтобы обнаружить их, понадобятся рентгеновские установки, подобные тем, которые сейчас используются для борьбы с перевозчиками наркотиков. Однако не вполне ясно, что делать с рентгеновским излучением, которое неизбежно испускается такой аппаратурой.

Кроме того, в странах Ближнего Востока подобные сканеры, которые позволяют видеть самые интимные детали тела человека, вызывают возражения по этическим и религиозным соображениям, и не получили широкого распространения.

Другой возможностью является фиксация запаха или мельчайших частиц взрывчатки, но действующие сейчас взрывники оставляют после себя крайне незначительные следы.

Может также найти более широкое применение тактика, используемая израильскими спецслужбами – выявление подозрительного поведения в аэропортах.

Однако, как считают многие эксперты, использование скрытых в теле человека взрывных устройств может оказаться проблематичным из-за множества технических и организационных проблем.

Например, тело человека может глушить взрыв, направляя взрывную волну в неожиданную сторону. Вероятно, именно это спасло саудовского принца два года назад.

Но, с другой стороны, для диверсии на борту самолета достаточно маломощного взрыва, чтобы нарушить герметичность кабины.

Проблема спускового устройства

Бомба 2009 года, скрытая в одежде, имела химический детонатор, приводившийся в действие шприцем

Но главной проблемой таких устройств является спусковое устройство. Если им является таймер, размещенный в теле вместе с зарядом, что делать, если вылет самолета задерживается?

Бомба, скрытая в одежде и обнаруженная в 2009 году, приводилась в действие химическим детонатором, который надо было ввести в нее с помощью шприца. Однако на деле он не сработал, и террорист только обжегся. Бомба 2012 года содержала более совершенный детонатор того же типа, но подробности о нем не сообщались.

Детонация с помощью сигнала мобильного телефона возможна – именно этот способ был применен против принца Найефа в Джидде – но далеко не всегда летящий самолет находится в зоне приема такого сигнала.

Итак, бомба, скрытая в теле человека, пока не появилась, однако взрывники "Аль-Каиды" и особенно йеменского филиала этой организации доказали свое упорство в стремлении нанести удар по США и в особенности по американским самолетам.

Они также продолжают демонстрировать невероятную изобретательность в поисках новых способов достижения своих целей.

Гордон КОРЕРА
BBC, Великобритания

КАК ПРОЖИТЬ ДО 120 ЛЕТ

Стареть человек начинает с первого дня после рождения. Но почувствовать, что такое старость, он сможет лишь тогда, когда у него возникают заболевания, которые давно и прочно наука связывает с процессом старения: заболевания суставов и позвоночника, проблемы со слухом и памятью, болезни Паркинсона и Альцгеймера... А сегодня и саму старость она считает не закономерным природным процессом, а именно заболеванием. А раз заболевание, то его можно и нужно лечить.

Да, старение имеет глубокий биологический смысл, этапы развития и последующего угасания запрограммированы в человеческих генах. Но эту программу, как и любую другую, можно попробовать обойти. Или сломать. Тем самым мы остановим старение. Ничего неизбежного в процессе старения нет.

Задача ученых - пригласить человека в общество нестареющих существ, среди которых также и гренландские киты, живущие больше 200 лет.

Старение специально придумано природой, это часть эволюции нашего вида. Но человек уже больше не эволюционирует, а старение у него осталось. Это просто этап развития, у нас в генах записано, как мы должны расти в материнской утробе, рождаться и развиваться, проходить половое созревание. В этом все биологи солидарны. Но дальше начинаются расхождения. Классические геронтологи считают, что старение и смерть отданы на откуп случайности.

Наш организм - это большой симфонический оркестр. Пока каждый музыкант в нем играет свою партию точно, звучит прекрасная музыка. Но со временем один музыкант начинает фальшивить, другой теряет ритм, третий вовсе замолкает - и вот уже вместо прекрасной музыки ухо дерет жуткая какофония. Примерно так можно представить себе процесс старения человека. Многие партии огромной партитуры наука уже изучила и может предоставить нам услуги «настройщиков», которые в состоянии вернуть музыку молодости. Проблема лишь в том, что этих настройщиков требуется очень много, а каждый из них стоит денег, порой немалых, - лечение старости в программы бесплатной медицины не входит. Но коммерческая медицина уже вовсю торгует молодостью - клиники антистарения, или активного долголетия, открываются не только в столицах, но и в крупных городах по всему миру. Их услуги дороги, поскольку основываются на принципах персонализированной медицины. То есть лечат конкретного человека со всеми его особенностями, а не болезнь.

Раньше всех омолаживать людей начали пластические хирурги и косметологи. Подтяжка лица и моделирование фигуры, аппаратные процедуры и массажи, обертывания и кремы, татуаж и мезотерапия - огромный арсенал эстетической медицины сегодня позволяет выглядеть значительно моложе своих лет, если у вас есть достаточные средства. По разным оценкам, полный «тюнинг» 60-летней дамы до облика 40-летней может стоить от ста тысяч австралийских долларов до бесконечности. Но, оказывается, кожа - это не только визуальный показатель возраста, но и маркер общего старения организма.

- По состоянию кожи можно не только предсказать возраст человека, не видя его, но и обнаружить развитие остеопороза (разрежения костной ткани) и контролировать процесс его лечения, - говорит президент Международной ассоциации медицины антистарения (ESAAM) Христос Зубулис. - Кожа может дать информацию об исходе предстоящей сердечно-сосудистой операции, о риске развития нейродегенеративных заболеваний (болезней Паркинсона, Альцгеймера и др.), о многих других недугах.

А главным врагом кожи является, как ни печально, солнце: фотостарение и связанный с ним рост числа онкологических заболеваний кожи сегодня находится в центре внимания мировой дерматологии. Так что обожающим копченый загар австралийским дамам стоит принять это к сведению.

Сегодня многие клиники предлагают предсказать продолжительность жизни, грозящие вам болезни и расписать перспективную программу оздоровления по анализу вашей ДНК. Однако даже полное секвенирование вашего генома (то есть описание всей последовательности генов) не даст четких рекомендаций, а выявит лишь предрасположенность к некоторым заболеваниям. Потому что куда большее значение, говорят ученые, имеет не наличие мутаций в том или ином гене, а эпигенетика. То есть изменения в работе генов, не связанные со структурой самой ДНК, а зависящие от других причин - от того, что к ним присоединится, например, или как повлияет на них процесс деления клеток и т.п.

- Встает вопрос достоверности генетического тестирования и сделанных на его основе рекомендаций, - говорит президент Европейского института персонализированной медицины и здоровья профессор Елена Аффе (Монако). - По нашим данным, лишь 9% из них достоверны, остальные - либо ошибочная информация, либо просто спекуляция.

Кроме того, мировой рынок буквально завален лекарствами и БАДами от старения. Реклама трубит о том, что именно эта (или та) добавка наконец-то раскрыла тайну вечной молодости. Но будьте осторожны: 97% подобных БАДов неэффективны из-за либо некачественного сырья, либо неправильно рассчитанной дозы, либо неверной практики применения, предупреждает профессор из Монако.

Однако есть у современной геронтологии (науки о старении) и большие успехи. Так, найдены методы и вещества, которые реально способны замедлять, а то и повернуть вспять процесс старения.

- Научно подтверждены положительные эффекты ограничения калорийности питания, - перечисляет их президент Европейской ассоциации геронтологии и гериатрии, директор Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии (СПбИБиГ) СЗО РАМН, член-корреспондент РАМН Владимир Хавинсон. - А также применение антиоксидантов и витаминов, пептидных биорегуляторов и метформина. Изучается влияние на процесс старения гормона мелатонина, препаратов-активаторов теломеразы и стволовых клеток.



Метформин - одно из основных лекарств от сахарного диабета второго типа - уже доказал свою эффективность в борьбе с воспалением, которое всегда сопровождает процесс старения. А регуляторные пептиды - короткие белки, которые управляют процессами регенерации отдельных органов и тканей - выделили и первыми стали производить в России и Великобритании, за что и получили престижную Премию Парацельса. С той поры эти препараты применяют и высокопоставленные старцы, и звезды искусства, и выдающиеся спортсмены.

- Чтобы замедлить процессы старения, надо принимать от 6 до 14 наших препаратов - для регуляции нервной системы, головного мозга, сосудов, печени и т.д. - курсами по два-три раза в год, - рассказал известный ученый из лаборатории возрастной клинической патологии Гентингенского Университета, вице-президент Всемирного общества антивозрастной медицины Давид Горгиладзе. - Другие комбинации препаратов служат для профилактики онкозаболеваний, болезней эндокринной и мочевыделительной систем, желудочно-кишечного тракта и др.

- Старость начинается тогда, когда снижается выработка половых гормонов как у женщин, так и у мужчин, - уверена руководитель Берлинского института мужского здоровья и долголетия семейной пары Ференц Надь.

- Заместительная гормонотерапия, которая позволяет нормализовать ее, давно стала рутинным лечением во всем мире.

Здоровье мужчин и женщин измеряется простой формулой, считает профессор Надь: окружность талии не более 80 см у женщин и не более 94 см у мужчин, сохранение либидо и нормальной эрекции (у мужчин), отсутствие проблем со сном и ночных походов в туалет. Если же все ровно наоборот, вам пора прийти на прием к эндокринологу, который назначит нужные препараты. Для лечения старения в современных клиниках применяют так называемый «квинтет молодости»: помимо гормонов, это витамин D, омега3-полиненасыщенные жирные кислоты, альфа-липоевая кислота и активатор теломеразы ТА-65. Его американские создатели утверждают, что препарат увеличивает длину теломер - концевых участков молекулы ДНК, которые сокращаются при каждом делении клетки и служат «измерителем» жизненных часов индивида. Как только клетка исчерпывает свои теломеры до конца, она умирает. Но раз «концы» станут длиннее, она будет жить дольше.

Правда, на днях пришла удивительная новость. Ученые из Университета Калифорнии доказали, что переход на вегетарианскую диету (читай, уменьшение калорийности питания) и занятия йогой за пять лет удлинили теломеры испытуемых мужчин на 10%, в то время как в контрольной группе они сократились на 3%. И без всякого активатора!

А если еще вспомнить утверждения ученых, что ожирение приближает старение на 20 лет, то у нас есть все шансы отодвинуть старость без супердорогих лекарств. Рецепт все тот же: правильно питаться, больше двигаться и радоваться жизни.

По материалам открытых источников
Коллаж: The Guardion

ПРОДАМ /КУПЛЮ

• Продам фатиновые, гипюровые, газовые шарфики, косынки, накидки в большом ассортименте. Наш магазин: **www.nakidka.com**
Тел. (253) 230-9738 Анна
Тел. (206) 372-8983 Таня

• Продаются певчие канарейки.
Тел. (425) 232-5158

По сложившимся обстоятельствам я продаю 2 места на кладбище в г. Tacoma. Оказывается, и здесь места дорожают. От реальной цены сегодняшнего дня, я продаю каждое место дешевле на $500. Пока есть возможность, воспользуйтесь этим.
Тел. (253) 363-1306

• Продается дом в г. Кременец возле железнодорожного вокзала в центре города: 14 соток усадьба, дом, летняя кухня, сарай, гараж, в доме все удобства.
Тел. (253) 630-0495

• Продам чистый прополис.
Тел. (206) 778-8271
Тел. (253) 838-2284

• ПРОДАЮ 2006 HONDA CR-V-EX. ПРОБЕГ- 74 ТЫС. МАШИНА В ХОРОШЕМ СОСТОЯНИИ. РЕБИЛТ ТАЙТЛ. ЦЕНА – $10,200.
Тел. (206) 422-4268

• ПРОДАЮ 2012 HONDA ODYSSEY LX. ПРОБЕГ 8 ТЫС. МАШИНА В ОТЛИЧНОМ СОСТОЯНИИ. РЕБИЛТ ТАЙТЛ. ЦЕНА -$18,100.
Тел. (206) 765-0633

Для вас есть путевка 5 дней в Мексику, 5 дней во Флориду за $500, для двоих детей и их родителей.
Тел. (253) 250-8423

Продам бизнес по уборке офисов. цена $4,000 на $1,000 дохода. Торг не уместен. Оставьте сообщение номер телефона.
Тел. (425) 268-7873

Продаю пчел:
Пакеты $80
Семьи 2 кор. $250
Нуклеусы $120
Продаю мед
Тел. (206) 861-4874
Тел. (253) 294-6142

СПРОС ТРУДА

Продаются truck Freightliner 2004, пробег 1,065,000, 435 HP, 13 speed, $18,000. Reefer (carrier) 1996 года, Great Dane $6,500.
Тел. (206) 403-3278

Продам запчасти на Honda Civic 1997 - 1999 гг. а также Dodge Caravan 1996г.
3.8 L. 128000 mi.
Тел. (253) 267-5417

Продам сапожную мастерскую в г. Tacoma, по всем вопросам обращайтесь по тел.
Тел. (253) 267-5417

СПРОС ТРУДА

• В Adult Family Home требуется женщина Caregiver на выходные дни. Минимальный английский обязателен. Mountlake Terrace. **Тел. (206) 919-4060**

• Требуются сотрудники в дома по уходу за больными людьми. Знание английского и все необходимые документы желательно.
Тел. (206) 399-3939

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется Водитель Трака CDL класса A. По 48 штатам, хорошие условия
Тел. (253) 632-7390 or
(253) 293-9156 or
(253) 266-8023

• Компания FOREVER LIVING приглашает на part and full time желающих иметь гибкий график работы. Хорошие деньги, возможности... Русская линия. **Тел. (253) 632-5039**

• Ищем няню на 40 часов в неделю в Саммамише, рядом с Редмонд и Белвью. на долгий срок, добрую и любящую детей женщину с опытом работы.
Тел. (503) 329-4239 или (415) 290-9120 Наташа и Артем artyom@gmail.com

• Приглашаем на работу по уборке офисов в вечернее время. **Тел. (206) 372-0506**

СПРОС ТРУДА

Русский магазин "АРБАТ" в городе Kirkland 12053 124th Ave NE, приглашает на работу женщину продавца (опыт работы приветствуется). Знание английского обязательно.
Тел. (425) 825-5830

• Требуется учитель математики , русского языка, музыки и художник. Звонить по телефону **(206) 334-0607**

• В детский садик нужна няня, любящая детей.
Тел. (206) 334-0607

• Требуется customer service agent в г. Kent. Оплата $12 в час на старт. Fluent English, telephone customer service and computer skills are a must.
Тел. (253) 872-6877

• Требуются на работу ответственные женщины для уборки домов и квартир с опытом. Английский не обязателен. Хорошие условия для работы. Оплата по договоренности.
Тел. (206) 412-5242

• Ищем работников по уходу за стариками (Caregiver). Отличные условия роботы.
Тел. 425-351-7974

• Требуются модели для наращивания и химической завивки ресниц.
Тел. (206) 420-9625

• Ищу работу по уходу за детьми любого возраста, а также за одним престарелым человеком. Сделаю, как для себя, будете мною довольны. Имею большой опыт работы и рекомендации. Звоните
Тел. (253) 941-3603
Cell. (206) 330-5390

В компанию по работе с паркетом требуется помощник. Часовая оплата. Обращаться по телефону
Тел. (425) 737-9788

ИЩУ РАБОТУ

Опытная няня ищет работу. Отличные отзывы, машина, все документы.
Тел. (206) 999-8573 Galina

425. 614. 1700 Perspective

СПРОС ТРУДА

Компания Viola Cleaning Service предлагает работу для женщин и мужчин по уборке домов. Хорошая зарплата. Знание английского языка необязательно. Наличие собственного транспорта обязательно. Хороший работодатель.
Тел. (206) 465-4103

Требуется аккуратная женщина в помощь для уборки домов. Машины не надо. Хорошая зарплата, в районе Renton – Kent.
Тел. (425) 444-4763

Looking for FT caregiver. Job in Adult Family Home in Newcastle, WA. Must speak English, have all documents up to date.
Тел. (425) 213-2854

Сдаётся пол-дома (дуплекс) 2BD в г. Parkland (141st & 11th Ave.). Около 600 sq ft., + гараж, большая парковка перед домом, паркет, тихий район, возможно сделать огородик. Рент $825 (услуги за воду и канализацию оплачивает landlord.) 8-я программа – OK.
Тел. (253) 389-9110

Сдадим комнату девушке или женщине в новом уютном доме, Lake Stevens. Рядом озеро и магазины. Highway 2, 9 и I-5. Оплата $400, $40-70 коммунальные расходы. Ваша спальня и персональная ванная комната находится в противоположной стороне от нашей.
Тел. (425) 503-1767

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
•Визы: гостевые, студенческие, рабочие, жениха и невесты, воссоединение семьей.
•Подача документов на гражданство США.
•Обмен/ Получение/Подача на гринкарту.
•Классы на гражданство/ английский язык
•Услуги переводчика в Иммиграционном Центре
•Нотариус/письменные переводы/паспорта.
Тел. (425) 350-3588

Делаем International Driver License сроком на 3, 5, 10, 15 лет. Разрешены во всех странах.
Тел. (253) 335-3331

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

Установка паркета, любого вида лестницы, шлифовка полов новых и старых, установка ступенек и перил. По самым доступным ценам.
253-315-0622

• Логопед. Исправляю дефекты речи. Работаю с разными возрастами русскоговорящими и румыноговорящими.
Тел. (425) 208-5329

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов.
Тел. (425) 785-4930
Тел. (425) 985-0803

• Диагностика Check Engine, ABS, TCS, Air Bags, 4x4, A/C кондишин, ECU. Программирую ключи на BMW, Mercedes и другие машины. **(253) 232-9542**

• Малярные, электрические, сантехнические работы. Установка окон, дверей, замков. Сборка и установка мебели, кабинетов. Замена карпета на ламинат, бамбук.
Тел. (425) 869-8908

Ремонт компьютеров и ноутбуков. Установка и настройка программного обеспечения.
(253) 886-8818

Кузовной ремонт автомобилей любой степени сложности по оптимальным расценкам в регионе. Восстановление автомобилей после повреждений, наступивших в результате ДТП. Специальные технологии, включая работы со сваркой алюминия, покраска кузова или отдельных запчастей. На месте установим стекла, заправим кондиционер и поменяем масло и колодки.
Тел. (425) 876-9916
www.AutoSQS.com

HOME IMPROVEMENT SPECIALIST
•Electrical •Carpentry
•Appliances •Plumbing
•Painting
Тел. (253) 886-4427

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

• Предлагаем школьную программу по субботам для детей от 3 лет и старше с 9.00 a.m. - 2 p.m. Информация по тел. **(425) 246-9059**

• Кому нужна няня, любого возраста ребенок. Только у себя дома, Кент, 217th Pl SE. **Тел. (253) 350-5949**

• Предлагаю услуги по уходу за детьми в г.Seattle. Имею experience. **Тел. (206) 387-7812** P.S. Предлагать в г. Seattle.

• Опытные преподаватели дают уроки математики и физики для учащихся школ (начиная с 5-и лет), колледжей и университетов. **Тел. (425) 785-4930** **Тел. (425) 985-0803**

Ищем помощницу по дому и уходу за двумя детьми младшего школьного возраста. Развозить по тренировкам, занятиям. Опыт вождения машины обязателен. Район Университета в Сиэтле. 20-30 часов, 5 дней в неделю во второй половине дня. **Тел. (206) 364-7441** Ирина

Требуются люди для уборки апартментов в радиусе 15 miles от Federal Way. Гибкий график, и опыт работы обязательно. **Тел. (206) 922-9297**

УСЛУГИ/СЕРВИСЫ

Ремонт машин по вызову. Помощь на дороге и на дому КРУГЛОСУТОЧНО. Быстро и выгодно. **Тел. (425) 679-2500** Григорий

Trucks Volvo, FL, Columbia и т.д. Ремонт любой сложности капотов, бамперов, боковин и покраска. Г. Аубурн. Тел. (253) 335-3179. Леонид

Ремонт компьютеров XP, VISTA, WIN 7/8. Перегрузка операционной системы. Вирусы, медленный, чистка, recover data, upgrade hardware/software, set-up router, losing connection. **Тел. (253) 326-3631**

Требуются работники для уборки домов на full time. Day time shift. Pay based on experience $15 - $25. Должна быть машина. **Тел. (206) 588-6305**

Требуется ответственная женщина для уборке домов в г. Сизтл. По вызову, с перспективой part-time и full-time. **Тел. (206) 307-9223**

СНИМУ / СДАМ

• Сдается комната в рент, г. Кент. Близко к фривею, имагазинам.**Тел.(253) 249-1566**

• Недорого сдаётся в г. Everett, однакомнатная квартира с отдельным входом, кухней, душевой и laundry. **Тел. (425) 876-2372 Olga**

• Сдаётся комната в г. Renton, недорого, рядом колледж, близко I-405 exit 5, все магазины. **Тел. (206) 375-8477**

• Studio for rent in Everett. $500 all bills included. **Тел. (425) 344-1875**

• House for rent in Marysville. 3BD/2BA, 2 car garage. $1300 **Тел. (425) 344-1875**

•Сдаю в рент комнату с отдельной ванной в г. Fife. Close to freeways **Тел. (253) 347-5590**

СНИМУ / СДАМ

• For rent 4BD в Federal Way 2 этажа с 1 февраля возможно на 2 семьи $1800 в месяц. 8-я программа ОК Тел. **(206)-412 -1411**

• Сдается дом с мебелью, 7BD, 2.5BA, большой участок, по 8-ой программе. Mountlake Terrace, рядом I-5, I-405, магазины. **Тел. (206) 919-4767**

• For rent комната (master bedroom), г. Kent. Хорошее место, есть большая парковка, магазины рядом. **Тел. (206) 714-8253**

• Сдаётся совершенно новая комната с душем, маленькой кухней, отдельным входом, в тихой парковой зоне, много privacy и парковки в г. Puyallup. **Тел. (253) 224-9190**

СНИМУ / СДАМ

• Сдаётся комната в рент в г. Mukilteo. Рядом с Boeing, автобусная остановка, парком и заливом. Имеется интернет и TV. **Тел. (425) 280-3497**

• Сниму 2 BD дом, дуплекс до $850, по 8-ой программе, в любом районе. **Тел. (206) 778-8271**

• Недорого сдается однокомнатная квартира с отдельным входом, кухней, душевой и laundry в г. Everett. Цена $580. **Тел. (425) 876-2372 Оля**

• Сдается 3BD, 2BA Townhouse в Redmond, 5 мин. от Microsoft. Backyard с большой деком. **Тел. (425) 869-9049**

Ты не забыл поставить рекламу в Перспективу?

Прием до 20 числа.



FOR RENT

Сдается в рент дом в г. Federal Way. 4 спальни, большой огороженный двор. Рядом Школа I-5 и все магазины. 8-я программа-ОК

(253) 927-1016

FOR SALE

Продается русский магазин в г. Еверетт.

(425) 931-4349

Олег

FOR RENT

СДАЕТСЯ БОЛЬШАЯ КОМНАТА В РЕНТ в новом доме, г. Bothell. Ванная, кухня, комунальные услуги включены. $500.00 в месяца Звонить **(425) 367-4877** или e-mail: kcsap@mail.com

Спрашивайте в Русских магазинах: свежий сотовый мёд, мёд с горного разнотравья, воск, прополис. или узнайте адрес магазина по имейлу: **BEEKEEPER123@YAHOO.COM**



February 2014

Tel. (425) 614-1700
Fax (206) 737-8859
E-mail: info@perspectiveus.com

☐	Max. 20 words/слов без рамки	$7
☐	Max. 20 words/слов в рамке	$10
☐	Max. 20 words/слов в черной рамке	$12
☐	Market Place без фото или картинки	$25
☐	Market Place с фото или картинкой	$30

ЦЕНЫ УКАЗАНЫ НА ОДИН МЕСЯЦ

Последний день для подачи объявлений - 24-го числа

DEAD LINE ON 24th

Чеки выписывайте на имя Perspective и присылайте вместе с этим бланком по адресу:

Рекламное обозрение "Перспектива" Russian Advertising Agency "Perspective"

БЛАНК ЗАКАЗА ORDER FORM

Your Name/Ваше Имя: ____________________

Company Name/Название фирмы: ____________________

E-mail: ____________________

Phone Number/Телефон: ( ) ____________ Billing Address/Адрес: ____________

City/Город ____________ State/Штат ____________ Zip Code ____________

ТЕКСТ ВАШЕГО ОБЪЯВЛЕНИЯ: ____________________

____

____

____

____

Perspective
12727 Northup Way, Suite #22
Bellevue, WA 98005

Signature ____________________

Date ____________ Сроком на ☐ месяц

Svetlana Baranchuk
Broker

Better Properties NW Real Estate

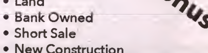


Cell: (425) 319-5857
Fax: (425) 339-1242
Email: svetlanabar@yahoo.com

Покупка і Продажа Нерухомості

- Homes
- Condominiums
- Land
- Bank Owned
- Short Sale
- New Construction

Bonus





Иммиграционные, Натурализационные и Социальные услуги

- Нотариус, Апостиль, Развод, Родительский план
- Изменение имени, Социальный номер
- Медкупоны, Фудстэмпы, Доверенности
- Заявления, официальные письма
- Гражданство США, России, Украины
- Паспорта: Российский, Украинский, Американский
- Доставка Украинского паспорта
- Визы (студенческие, туристические, жениха/невесты)
- Зеленая Карта (продление, восстановление)
- Зеленая Карта после развода с гражданином США
- Приглашения в США, Воссоединение семей
- Разрешение на работу, Переводчик
- Пенсии в России, Материнский капитал в России
- СД и печатный материал (гражданство США)

425-265-0679
lana552003@yahoo.com

Конфиденциальность.
Семилетний стаж

Licensed, Bonded, Insured

Покупка и продажа

- **Домов**
- **Кондоминимумы**
- **Земельных участков**



Olga Lashchivska

Cell. (206) 755-2719
Fax. (253) 528-2233
olgal_83@hotmail.com



GRAND OPENING
Открылся новый салон
Salon Image Plus
(В помещении бывшего Geisha Nails Salon)

Добро Пожаловать!

- химические завивки
- эксклюзивные покраски
- модные стрижки и укладки
- прически для торжественных случаев
- педикюр
- маникюр
- waxing (удаление волос)
- наращивание ресниц
- покраска бровей и ресниц

Отличное качество | Приемлемые цены

Cell (425) 260-7867
Work (425) 747-6704
salonimageplus@yahoo.com

20% off
ДЛЯ НОВЫХ КЛИЕНТОВ

14339 C NE 20th St.
Bellevue, WA 98007
Bellevue Ross Plaza

Вы мечтаете купить дом?

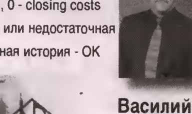
Ваша мечта станет явью, если Вы позвоните по одному из этих телефонов:

Cell. (253) 334-6452
Home (253) 939-4522
Off. (253) 630-6316
Fax (253) 630-6319

Помогу Вам купить или продать дом, земельный участок, кондоминиум и при этом сэкономить деньги.

Для покупающих дом впервые:

- бесплатная помощь в получении займа
- 0-down, 0 - closing costs
- плохая или недостаточная кредитная история - OK





Василий Спатарел Реалтор

“Доброе имя лучше большого богатства, и добрая слава лучше серебра и золота”. Пр. 22:1



ПЕВИЦА АЙДАЙ

СВАДЬБЫ, ЮБИЛЕИ, ЧАСТНЫЕ ВЕЧЕРИНКИ И КОРПОРАТИВНЫЕ ВЕЧЕРА

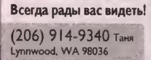
Тел. +1 (778) 855-1971
+1 (604) 767-1971
aidai.abdieva@gmail.com



Diana's Day Care Детский садик

- Работаем 24 часа в сутки и 7 дней в неделю
- Предоставляем транспортировку детей
- Принимаем детей всех возрастов
- Индивидуальный подход с любовью и заботой
- Большой опыт работы с детьми
- Преподаем всевозможные уроки
- Различные игры, занятия и развлечения
- Неограниченное домашнее питание
- Самые низкие цены in Seattle

Всегда рады вас видеть!



(206) 914-9340 Таня
Lynnwood, WA 98036

Lyudmila's Skin Care



Bellevue WA

- Европейский метод очистки кожи
- Массаж лица и шеи
- Микрошлифовка кожи
- Омолаживающие процедуры
- Лечение угревой сыпи
- Удаление волос на лице и теле
- Дизайн бровей
- Покраска бровей и ресниц

(425) 343-5527 Людмила

VIDEO PHOTO KLAS PRODUCTIONS

В БИЗНЕСЕ С 1989



Wedding (Love Story-Video clips)
Special Events, Slide Show

Our packages start from
SD Video on DVD......... $799
HD Video on Blu-ray..... $1499
Photo - from.............. $699

www.klasvideopro.com (206) 697-6155

Домашний детский сад В КРУГУ ДРУЗЕЙ

18318 23rd Dr SE, Bothell, WA, 98012

Опыт работы, отличные результаты и отзывы

- Здоровое домашнее питание
- Занятия музыкой и танцами, гимнастикой для малышей, русским и английским языками, географией и математикой.
- Рисуем, лепим, клеим, много гуляем
- При необходимости индивидуальные занятия с логопедом

Приглашаются дети до **12** лет на время школьных каникул.

Тел. (425) 488-0131 (425) 273-6136

Albina's Child Care

Русский лицензированный детский сад и Preschool в South Everett - 186 exit

- Принимаем детей с 6 месяцев до 11 лет — DSHS - OK
- Здоровое домашнее питание
- Основы обучения: занятия русским и английским, математикой, чтение книг и сказок, развивающие игры и т.д.

Работаем 5 дней в неделю с 7 утра до 6 вечера (расписание может меняться, если необходимо)

425. 347. 1528 Марина

Web-site albinaschildcare.com

MICHAEL'S OFFICE

* Иммиграция в США (Визы: гостевые, рабочие, студенческие, жениха и невесты, воссоединение семьей)
* Получение /обмен / подача на "гринкарту".
* Разрешение на работу
* Продление/новые паспорта (США, Россия, Украина)
* Нотариус / Письменные переводы / Апостиль

Тел. 425-350-3588
E-mail: michaelsservice1@gmail.com

NICKS PHOTOGRAPHY

Weddings | Engagements | Invitations

cell: (206)391-2799
website: www.nicksfoto.com
e-mail: nicksfoto@hotmail.com

Family Home Child Care

Лицензированный детский сад

Есть преподаватель русского и английского языков

- Работаем 5 дней в неделю
- 7am - 7pm

DSHS - OK

8760 46th PL. W. Mukilteo, WA 98275
Home (425) 405-3151
Cell (425) 350-4837 Svetlana

Galiaf Corporation (Construction)

- Remodel all house
- Paint (внутри и снаружи)
- Install plumbing (сантехника)
- Drywall (новый, ремонт старого)
- Tile (все работы)
- Finish carpentry (плотницкие работы)
- Cabinets (установка новых и ремонт старых)
- Deck (все работы)
- Doors and windows (замена окон и дверей)
- Hardwood floors & laminate

Cell. (425) 359-9633

Licensed • Bonded • Insured

Сделаем быстро и качественно

ALL I & D Auto Repair Inc

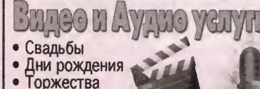


Диагностика и ремонт всех видов машин, включая мелкие кузовные работы.

LICENSED

206. 349. 9885 Николай KIRKLAND

Видео и Аудио услуги



- Свадьбы
- Дни рождения
- Торжества
- Видеоклипы
- Аудио запись, фонограммы

Тел. (206) 661-7782

SKY Video Studio

206 229-3021
253 856-1075

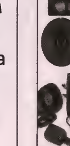
~Wedding~Love Story~
~Special Events~Portraits
~Transfer PAL-NTSC~
~VHS-DVD~

www.skyvideostudio.com

Преподаватель с 35летним стажем работы проводит уроки по русскому языку на дому. Район Kenmore. Цены умеренные. Обращаться по тел:

(206) 370-0111

ALL SECURE



Auto security & audio installation

По низкой цене Устанавливаю Car Alarm (противоугонную сигнализацию) Clifford, Viper, Avita, и т.д. Audio System, на машины.

Phone (253) 332-3349 Alex Stefoglo

"Academy of Busy Bees"

детский сад в г. Tacoma

- Индивидуальный подход
- Домашнее питание
- Обучение основам грамоты, чтения и счета
- Педагог с большим опытом работы

(253) 432-0268
www.academyofbusybees.com



Фото Сервис

Профессиональный фотограф, с большим опытом работы

Все виды фотоуслуг на профессиональном уровне

Cell. (425) 681-1571
Tel. (425) 917-9954



Nina`s Wedding Services

Украшаем свадьбы, дни рождения, бармицвы и т.д.

- Составляем композиции из цветов
- Большой выбор колонн, подсвечников, ваз, тканей, деревьев, хуппы и многое другое
- Сдаем в рент посуду, скатерти, чехлы, салфетки

РАБОТАЕМ С ЛЮБЫМ БЮДЖЕТОМ!

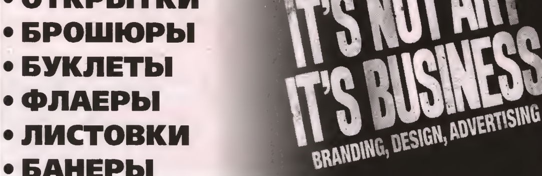
Cell. (425) 387-9665
Tel. (425) 387-0707

Auto Shop Quality Service

Cell: 425 876-9916



ИЗГОТОВИМ ЛЮБУЮ РЕКЛАМНУЮ ПЕЧАТНУЮ ПРОДУКЦИЮ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА



КАЧЕСТВЕННО • БЫСТРО • НЕДОРОГО **425 614-1700**

INFO@PERSPECTIVEUS.COM
WWW.PERSPECTIVEUS.COM





- Логопед высшей квалификационной категории.
- Опыт работы опубликован в специальной коррекционной литературе.
- Стаж работы-26 лет.

- Коррекция звукопроизношения, фонематического слуха.
- Нарушения темпа речи (запинки в речи, легкое заикание).
- Подготовка к обучению грамоте.

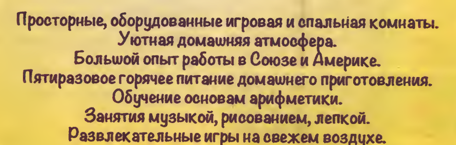
(206) 399-7307
Вера

Открылся новый лицензированный русско-американский садик

БУРАТИНО

в г. Белвью

МЕСТА ОГРАНИЧЕНЫ



Дом построен в 2013 году.

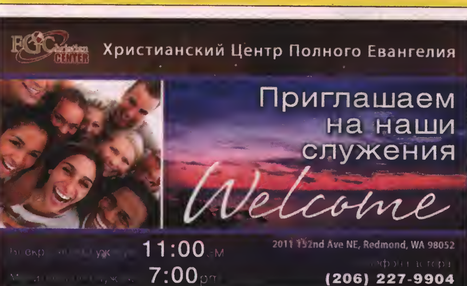
Все оборудование в доме (полки, игрушки, кроватки и т. д.) совершенно новые.



Вам и вашим детям понравится домашняя, уютная атмосфера.

1630 152nd Ave. SE Bellevue, WA 98007

(425) 761-6846 • (425) 260-5460









- Semi truck
- Trailer
- Box trucks



Leo & Alex

Tel. (253) 632-7390 Tel. (253) 266-8023

147 37th ST NE • Auburn WA 98002

E-mail: tiresforlessllc@yahoo.com



"PERSPECTIVE" Russian Business Journal -
The Best Way to Reach Russian Speaking Community

Line Of Sight AUTOGLASS LLC.

Mobile windshield replacement and repair services!

Сервис по установке всех автомобильных стёкол.
- Профессиональная качественная работа.
- У нас самые конкурентные расценки в местности.
- 8 лет опыта работы.

Обслуживаем районы Seattle-Tacoma.

email: lineofsightautoglass@hotmail.com
Tel: (253) 820 - 2768 Fax: (253) 269 - 4127 Юрий

ODESSA AUTO GLASS

Замена и продажа всех видов автостекол

БЕСПЛАТНО выезжаем на дом
(253) 307-7933 Слава
Принимаем credit / debit cards

State Plumbing

Lic# STATEP*922P7 Licensed • Bonded • Insured

- Service Plumbing & Drain Cleaning
- Water heater & circulation pumps
- Repiping & new installation

E-mail: stateplumber@gmail.com
Тел. **(206) 306-5201**

BIJ Heating & Cooling

Установка и сервис:
Furnaces, Water Heaters, Air Conditioners, Heat Pump, Electronic Air Cleaners, Gas Fireplaces, Sheet Metal, Gas Piping.

Позвоните и спросите о новом водонагревателе, который греет воду когда вам нужно и сколько вам нужно

Tel. (425) 343-8192
Fax (425) 267-0194
Licensed • Bonded • Insured
benijj@hotmail.com

Вы Позаботились о Тепле и Комфорте в Вашем Доме? Звоните СЕЙЧАС !!!

- Ремонт
- Сервис
- Обслуживание

Юрий
(253) 200-7678
gove777@hotmail.com

*Furnaces, AC, Water Heaters, Heat Pump * Experienced HVAC Technician*



Ремонт и диагностика всех видов автомобилей:

- Тормоза
- Ремонт замена двигателей, тормозов, трансмиссий, timebelt, alternator, генераторов.
- Недорого, в удобное для вас время.

(206) 778-4421 Григорий





"PERSPECTIVE" Russian Business Journal - The Best Way to Reach Russian Speaking Community

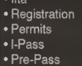
Компания
North Eagle Transport Inc



ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

Hiring Drivers CDL class A and Owner Operators

with minimum of 1 year experience and professional dispatcher with minimum of 5 years experience



Company offers:
- Fuel card
- Cash advance
- Quick pay
- Direct deposit
- Insurance
- Ifta
- Registration
- Permits
- I-Pass
- Pre-Pass



(206) 234-5385
с 9:00 am до 6:00 pm

Компания **NU-WAY** Inc

NU-WAY
Proudly Serving the Pacific Northwest Since 1985

приглашает водителей owner-operators CDL класс "A"

для работы в сфере контейнерных грузоперевозок из портов и железнодорожных терминалов Сиэтла и Такомы в пункты назначения в штатах Вашингтон, Орегон, Монтана, Айдахо.

Мы предлагаем:
- своевременную еженедельную оплату по хорошим тарифам
- выгодные цены на заправку и страховку
- место для парковки трака
- хорошие условия работы
- сервис русскоговорящего диспетчера

Звоните: **(253) 939-4222** с 8:00 am до 5:00pm.
Спросить Леона или Андрея.

Наш адрес: 1508 O St. SW, Ste 101 • Auburn, WA 98001

Tel. (253) 939-4222 Fax (253) 939-9896



Website: www.nu-way.us

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



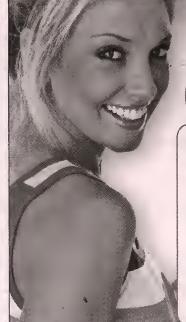
Требуются водители CDL класса A

для перевозки грузов на длинные дистанции - step decks/flatbeds or reefers
- Fuel cards
- Еженедельная оплата в виде direct deposit на Ваш счет
- Ответственные диспетчеры, отвечающие 24/7

Приглашаем также owner-operators

773-988-4712
773-603-3936

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Компания
CRYSTAL BRIGHT CLEANING SERVICE

Предлагает работу
для женщин и мужчин по уборке домов.
- Есть бенефиты и бонусы
- Хорошая зарплата
- Знание английского языка не обязательно
- Наличие собственного транспорта обязательно

Cell (425) 736-6522
Fax (425) 228-8997 • Tel (425) 228-0446 • Cell (425) 736-6521

Window Cleaning – Interior and Exterior
www.crystalcleanings.com

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Срочно требуется на работу трудолюбивый и ответственный CAREGIVER с проживанием в Adult Family Home в г. Рентон.

Знание английского обязательно.

Мы предоставляем:

- Отдельную комнату (*коммунальные услуги и питание включены*)
- Хорошую зарплату
- Помощь в получении нужной учебы

Дополнительная информация по телефонам:

(425) 277-0452
(425) 736-4683

Компания по перевозке автомобилей ищет водителя (CDL)

НАШИ ТРЕБОВАНИЯ:

- Опыт вождения (CDL) не меньше года
- Английский язык на уровне общения обязателен
- Серьезное отношение к работе, ответственность и внимание к деталям
- Честность
- З/П $1800-$2300 за рейс (Round Trip)
- Один рейс занимает 6-8 дней
- Три рейса в месяц
- Работа без overnights
- Мы научим специфике работы с трейлером
- Диспетчер - 24/7

По всем вопросам, пожалуйста, обращайтесь:
Тел. (206) 452-3363 Артем
E-mail: savun85@gmail.com



РАБОТА!



Клининговая компания ищет энергичных и честных людей на позицию специалиста по уборке домов. Работа в Renton-Issaquah

У нас вы найдете:

- *$30,000 в год*
- *медицинская страховка*
- *гибкий график*
- *чаевые (tips)*
- *транспорт*
- *full time*
- *part time*
- *organic cleaning supplies*



(206) 359-1048
www.cleaning-wa.com

Требуются на работу

Требуются на работу люди по уборке домов и офисов в районе большого Сиэтла.

- Отличная зарплата
- Полный и неполный день
- Чаевые и бонусы
- Наличие собственного транспорта обязательно

www.mariahousecleaning.com

Тел. (425) 728-8120
Тел. (206) 446-9113



Exterior Crew Company
нанимает на работу опытных
Сайдеров (Siders) и Маляров (Painters)!
•••
Смотрите стр. 138

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Now hiring CNA caregivers or people who worked with us in 2011 as a caregiver. Full time position, Friday & Saturday 7am-7pm, Sunday 7am-9pm. Bellevue, WA. Please call Mary
(206) 819-0909

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Компания по уборке
Приглашает рабочих на полный и неполный рабочий день.
Оплата $12.00 в час
Тел. 1-877-295-9399

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В детский садик нужна няня, любящая детей.
8760 46 PL W,
Mukilteo, WA 98275
425-350-4837

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

В Adult Family Home
в г. Federal Way требуется caregiver (женщина), желательно с опытом работы.
Английский и все классы обязательно.
(253) 722-3011
(253) 508-2157

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



Траковая компания **приглашает на работу водителей**
CDL Class A
48 штатов, хорошая своевременная оплата плюс бонусы.
Требуется 1 год опыта работы
Cell (206) 251-1422 Tel. (253) 735-8600

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется на постоянную работу Finish Carpenter в г. Monroe
(425) 210-1857
(425) 343-7577

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется водитель с личным Cargo Van на part time для развоза рыбопродукции в пределах большого Сиэтла.
(206) 409-9345

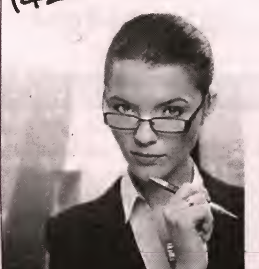
Dispatching Service

Armstrong Express LLC
Looking to dispatch owner-operators
Dispatching Service:
mc-authority owners 8%
under Armstrong Express LLC 10%
(812) 202-1780
Eugene (Russian/English)

Звоните к нам в редакцию:
(425) 614-1700

Ты не забыл поставить рекламу в Перспективу?

Прием до 20 числа.



ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется помощник по установке окон и дверей.

Желательно из районов Кент, Рентон, Аубурн.

(206) 919-5982 Вадим

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

Требуется водитель на Conestoga flatbed в траковую компанию

Звонить:
(206) 353-1499
Вадим



ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ



ADA EXPRESS, LLC
WWW.ADAEXPRESS.US

Требуются водители CDL class A,
на штаты WA, OR, ID
Приглашаем также Owner/Operators
Звоните **(425) 654-1256**

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

I & N Transportation LLC
приглашает на работу водителей CDL класса A
- 11 Western
- Home weekly
- 0.40 per mile
- Must speak English



Ph. (206) 372-7832

PRIME STONE, INC.

В строительную компанию требуются каменщики, рабочие подрядчики.



Ivan Solomonov
Ph. 206-436-9984
email: ivan@primestonemason.com
www: primestonemason.com

СДАЕТСЯ В РЕНТ

В салоне который расположен в центре Bellevue сдается в рент кресло для парикмахера на full and part time

Location: 14339 C NE 20th ST. Bellevue, WA 98007
Phone: (425) 260-7867

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

Требуются специалисты по уборке домов.



Работа в районах:
Seattle, Shoreline, Mercer Island

Должна быть машина.
Английский не обязателен.
Очень хорошая зарплата
Солидная Компания
(206) 588-6305

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ



Водитель CDL class A на локальную работу (радиус 400 mi)
Пяти дневная неделя - оплата до $200 в день.
Опыт по Seattle and Yakima не менее 2 лет

(206) 510-2128 Alex

ТРЕБУЕТСЯ НА РАБОТУ

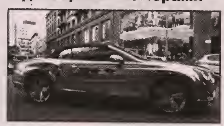


Server / Network
Computer Technician

Good English & 2+ yrs experience is required

Submit resume:
jobs@businesscomputertechnicians.com

Золотой Bentley с донецкими номерами



«Золотой» Bentley Continental GTC с донецкими номерами на фоне сверкающих витрин в Милане, показывает отношение нуворишей из Донбасса к нищете собственного народа .

Удивительно, но факт. Одной из самых мажорных тачек является этот золотой Bentley Continental GTC, которая кроме смеха не может вызвать иных чувств у нормального человека...

Этот автомобиль недавно был замечен в Венгрии, при этом его не видели в Донецке, где он зарегистрирован. «ТопЖыр» уже не раз публиковал доказательства того, что состоятельные господа из Украины чаще проводят время вне Родины. Ведь зачем ездить по ужасным дорогам, смотреть на кислые рожи многих «неудачников» (каковыми наши олигархи считают простых смертных), если есть Монако — место, где все чисто и аккуратно, дорого и красиво. Можно смело сказать, что для наших нардепов и других миллионеров Монако сровни Крыму для простых смертных. Ну а без «новорусских» понтов в виде эксклюзивных авто, костюмов. часов — они обойтись никак не могут. Ведь это страшная мука — поставить золотой унитаз и никому его не показывать! А тем временем государство ежемесячно выделяет 90 копеек на медицинские препараты для интернатов, подчиненных Министерству социальной политики. В этих заведениях живут дети-инвалиды третьей и четвертой степени и лежачие.

Что говорить, если даже иллюстрированное путешествие в мир фантазий Януковича не добавляет ничего нового в понимании вкусов его и ему подобных выходцах из этого депрессивного региона. Зато позволяет составить представление, какие заоблачные деньги уходят на их «забаганки». И главное — это показывает, что они даже в самых страшных фантазиях не допускают, что с «нажитым непосильным трудом» придется когда-то расстаться. Хотя на самом деле это зависит только от нас.

Интересно, что в базе данных ГАИ под номером АН 7744 МН числится автомобиль «Шкода Октавия». Как стало известно «Аргументу» из собственных источников, «золотое» авто водит жена депутата Макеевского горсовета, угольного и металлургического магната Владимира Назарова (директор ООО ВКФ «Титан»), большого друга ныне покойного Василия Джарты, известного при жизни по кличке «Вася-бита»

Понты, как явление пост-советского синдрома. Самое крутое авто, которое удалось отыскать на улицах Будапешта было с киевскими номерами

Всем известно, что для украинских политиков, олигархов и чиновников их детей и их жен — автомобиль, как и часы, - это статусная вещь, признак принадлежности к закрытому клану богачей и «хозяев жизни». Жаль только, что продолжительность этой иллюзии не продлит никакой макларен и турбийон.

TOPGIR

Фото: Paesa Sera

Птица – счастье завтрашнего дня...

Рейтинг счастья возглавили Коста-Рика, Вьетнам и Колумбия. Украина находится на 150-м месте. Для расчета «индекса счастья» берется не ВВП, а субъективная удовлетворенность жизнью.

Украина заняла 100-е место в рейтинге самых счастливых стран мира по версии британского исследовательского института New Economics Foundation (NEF). Список NEF составляется раз в несколько лет на основе оценки «индекса счастья» (Happy Planet Index, HPI), в определении которой в нынешнем году приняло участие 151 государство мира.

Для расчета индекса HPI учитываются не валовой внутренний продукт или средний доход на душу населения, а такие факторы и критерии, как субъективная удовлетворенность жизнью, ожидаемая продолжительность жизни и уровень энергопотребления. По совокупности этих показателей тройку самых счастливых государств в 2012 году возглавили Коста-Рика, Вьетнам и Колумбия.

По словам авторов исследования «индекса счастья», HPI выявляет принципы, показывающие, как можно достичь более счастливой и долгой жизни, при этом живя по средствам в смысле экологии. Целью составления подобного списка было показать, что уровень благосостояния не обязательно должен быть привязан к высокому уровню потребления ресурсов, отмечают эксперты.

Впервые HPI был рассчитан специалистами New Economics Foundation в 2006 году.

Для рейтинга характерно, что первые места в нем занимают страны с относительно невысоким уровнем благосостояния.

ZN.UA

У Януковича круче...

Вертолет президента Украины Виктора Януковича стоит 17 млн долл, тогда как стоимость вертолета российского президента Владимира Путина - 8,2 млн долл., английской королевы 7,9 млн. дол., президента США Барака Обамы - 6,4 млн долл.

Согласно рейтинга стоимости и технических параметров президентских вертолетов, самый дорогой вертолет у Президента Индии. Пранаб Мукерджи пользуется вертолетом марки AgustaWestland AW101 стоимостью в 21-25 млн долл.

Стоимость вертолета украинского президента 17 млн долл. Президент Украины Виктор Янукович летает на вертолете марки AgustaWestland AW139, что ставит украинского президента на второе место в данном рейтинге глав государств.

На третьем месте - президент Мексики Энрике Пенья Ньето. Ориентировочна стоимость его Super Puma 332 - 15,5 млн долл.

Канцлер ФРГ Ангела Меркель и Президент Франции Франсуа Олланд на четвертом и пятом местах, соответственно. Super Puma 332, которыми они пользуются оценены в 15 млн долл.

Шестая в рейтинге - президент Аргентины Кристина Фернандес де Киршнер, пользующаяся для перелетов вертолетом типа Sikorsky S-70-A-30

Президент России Владимир Путин летает на Ми-8. Ориентировочная стоимость которого: 8,2 млн долл. Также на Ми-8 летает президент Беларуси Александр Лукашенко.

8. Королева Великобритании Елизавета II летает на Sikorsky VIP S-76C , ориентировочной стоимостью 7,9 млн долл.

Sikorsky традиционно с 1950-х годов обслуживает авиапарк английской королевы. Модель, на которой Елизавета летает с 2009 года, представляет собой VIP-конфигурацию гражданского вертолета Sikorsky S-76.

Президент США Барак Обама оказался на 10-й ступеньке в рейтинге с вертолетом VH-3D, ориентировочной стоимостью: 6,4 млн долл..

Forbes.

Яхты вместо масла

Украинский «бомонд» горячо обсуждает зачем другу Януковича, бывшему главе его администрации Медведчуку третья по счету яхта, когда и вторая была ничего.

Яхта «Романс» — самая большая среди политиков: ее длина 57 метров, оценочная стоимость — около $50 млн. Спущена на воду в апреле 2008 года на итальянской верфи CRN. «Romance» — воплощение концепции роскоши и богатства, материалы и элементы декора в стиле барокко создают поистине королевскую атмосферу. На борту судна с удобством разместятся 12 гостей и 10 членов экипажа. Яхта роскошна — с турецкой баней, сауной из пихты, массажной комнатой, салоном красоты, спортзалом и т.д, и т.п.. В отделке сьюта владельца использован редкий египетский алебастр, красное дерево махагон, оникс, вельвет и шелк, спальня украшена стразами Swarovsky. Владелец лично разрабатывал каждый аспект дизайна, работая с CRN Design Departament и Zuccon International Project и создавая стиль, вдохновленный периодом барокко. Уже в декабре 2008 года яхта Romance посетила самое престижное в мире яхтенное шоу в Монако в порту Геркулес.

Прежнюю яхту В. Медведчука — 30-метровый «Ренессанс» купил Нестор Шуфрич, потратив на это приобретение, по данным СМИ, от $10 до 12 млн. Ежегодное обслуживание судна обходится ее владельцу в сумму около $800 тыс. «Ренессанс» — это так называемая президентская яхта класса «Традишн», производитель — «Шипбилдер Беннетти». Яхта была спущена на воду в 2005 году.

Зеркало недели, Украина

Полсотни американцев получили ожоги при попытках повторить трюк с замораживанием кипятка

В США по меньшей мере 50 человек получили ожоги после того, как попытались повторить трюк с замораживанием кипятка, описанный местными журналистами. Об этом пишет The Independent.



По имеющимся сведениям, жители разных американских городов, на которые недавно обрушились рекордные холода, воспользовались советами телеведущих из Северной Дакоты и Миннеаполиса. Те предложили телезрителям попробовать выйти на улицу с кастрюлей кипятка и резко вылить воду, чтобы та в полете испарилась на холоде.

Многие из экспериментаторов поделились результатами своих опытов в соцсетях: они написали, что сильный ветер принес кипяток обратно, и они получили сильные ожоги, из-за которых пришлось обратиться за срочной медицинской помощью.

Очевидно, все, кто получил повреждения, собирались добиться эффекта, который показан в видеоролике, записанном в 2010 году в Канаде во время 30-градусных морозов: выплеснутая из чашки горячая вода на холодном воздухе превращалась в пар (вода испарилась, не успев замерзнуть).

Холода на севере и в центре США постепенно начали отступать. За то время, что длилось похолодание, в стране погибли почти два десятка человек. Морозы стали причиной отмены занятий в школах, перекрытия движения по трассам и внесения корректив в расписание наземного и воздушного транспорта. 10 января в Нью-Йорке, где несколько дней назад были зафиксированы сильные морозы и снег, ожидается до плюс 13 градусов по Цельсию и дождь.

В США раскрыли крупную аферу с социальными выплатами

Правоохранительные органы США раскрыли крупную аферу со страховками и социальными выплатами, сообщает Agence France-Presse. По обвинению в участии в афере в Нью-Йорке были арестованы 106 человек, в том числе 80 бывших полицейских и пожарных.

По данным следствия, участвовавшие в преступной схеме полицейские и пожарные симулировали психические заболевания, такие как посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия или тревожность, утверждая, что они получили их во время исполнения служебных обязанностей. После признания нетрудоспособности подозреваемые получали социальные выплаты. Сумма выплат в разных случаях составляла от 30 до 50 тысяч долларов в год. При этом, как установило следствие, участники преступной схемы продолжали жить обычной жизнью: так, один из них управлял вертолетом, а другой регулярно играл в казино в Лас-Вегасе.

В общей сложности 7 января были арестованы 106 предполагаемых участников аферы. Всем им в тот же день предъявлены обвинения. Четыре человека, по данным следствия, были организаторами преступной схемы. Как пишет The New York Times, в числе обвиняемых находятся 83-летний прокурор и сотрудник ФБР, 89-летний консультант по социальным выплатам и 61-летний член профсоюза полицейских детективов Нью-Йорка. 72 подозреваемых оказались бывшими полицейскими Нью-Йорка, еще 8 человек – бывшими пожарными. Многие из них принимали участие в ликвидации последствий терактов 11 сентября 2001 года – именно это они указывали в качестве причины их мнимых психических заболеваний для получения социальных выплат.



Как установило следствие, преступная схема была создана в 1988 году. В общей сложности благодаря этой схеме незаконные социальные выплаты получили более тысячи человек. Ущерб от действий преступной группы оценивается примерно в 400 миллионов долларов. Как сообщили изданию The New York Times источники, близкие к следствию, в ближайшее время полиция собирается арестовать еще около 50 человек.

Правда о ржаном хлебе "DONA"

Опровержение к статье "Осторожно - фальсификация" опубликованной в предыдущем номере журнала "The Persrective".

Ржаной хлеб "DONA" изготавливается из экологически чистого зерна, на что у производителя имеется соответствующий сертификат. В этом хлебе нет искусственных ароматизаторов, красителей, консервантов или кукурузного сиропа.

Этот хлеб не содержит генетически модифицированных организмов (ГМО).

Ржаной хлеб "DONA" изготавливается по старинному методу закваски заварки, в котором не используются дрожжи.

На Латвийский рынок ржаной хлеб "DONA" также выпускается без дрожжей, в отличие от кислосладкого хлеба, чья этикетка была продемонстрирована в предыдущем номере журнала (в переводе с латышского языка слово "SALDSKABMAIZE" означает "КИСЛОСЛАДКИЙ").

Что касается термина "organic", то по информации представителя сертификации USDA, это слово может быть использовано самостоятельно, если сертификат выпущен на базе инструкции ЕС, что соответствует американскому стандарту (Code of Federal Regulation).

Ржаной хлеб "DONA" полезен для здоровья, так как содержит много необходимых человеку веществ: аминокислоты, витамины, минералы, микро- и макроэлементы, клетчатку.

Покупайте в магазинах настоящий бездрожжевой ржаной хлеб "DONA".

Представитель А/О"DONA"



Ядовитые продукты, которые мы употребляем каждый день

Миндаль. Миндаль считается сухим плодом, а не орехом, как думают многие. Он обладает уникальным вкусом и является одним из самых популярных ингредиентов в приготовлении десертов и других блюд. Самым ароматным является горький миндаль, который содержит ядовитый цианид. Именно поэтому горький миндаль обычно обрабатывают, чтобы удалить яд. Кроме того, нагревание также разрушает яд. В некоторых странах, например, Новой Зеландии, продажа горького миндаля запрещена законом.

Кешью. Кешью представляют собой семена, а не орехи, которые вырастают из плода или "яблока" кешью. Кешью, которые продают в магазине, не являются сырыми и их предварительно обрабатывают паром. Это делают потому, что сырые кешью содержат вещество урушиол, которое еще можно обнаружить в растении ядовитом плюще, вызывающее симптомы аллергии. Потребление большого количества урушиола может быть смертельным. Хотя отравление кешью встречается довольно редко, рабочие, которые очищают орех, часто испытывают нежелательные побочные эффекты, как например, раздражение кожи.

Вишня. Вишня, а также абрикос, персик и слива содержат в своих косточках цианид. Если разгрызть, прожевать или как-то по-другому повредить косточку, то вы подвергаете себя воздействию цианистого водорода. Конечно, если вы проглотите несколько косточек, ничего страшного не случится, так как наш организм может справиться с определенным количеством цианида, но в большом количестве это может быть опасно. Симптомы легкого отравления включают в себя головную боль, головокружение, дезориентацию, тревожность и рвоту. В больших дозах это может привести к трудностям с дыханием, повышению кровяного давления и сердечного ритма и почечной недостаточности, вплоть до смертельного исхода.

Спаржа. Спаржа – это овощ, дающий плод, который, к слову сказать, ядовит. Дело в том, что овощ – это, как правило, съедобная часть растения, которая может быть листьями, стеблем или корнем. Спаржа с давних времен использовалась в качестве овоща и лекарственного средства, благодаря приятному вкусу и мочегонным свойствам. Плод представляет собой небольшие красные ягоды диаметром 6-10 мм, которые ядовиты для людей.

Помидоры. Зеленые помидоры Интересный факт: в США помидоры считаются овощами, в то время как в остальной части мира они считаются фруктом, или точнее, ягодой. Причиной этому стал налог на овощи, но не фрукты. Листья и стебли помидор содержат вещество называемое "гликоалкалоид", который может вызывать крайнюю нервозность, головную боль и расстройства желудка. Также некоторое количество этого вещества содержится в зеленых помидорах, но обычно его немного.

Мускатный орех. Мускатный орех содержит психоактивное вещество – миристицин. Слишком большое количество этого вещества может вызвать рвоту, потливость, головокружение, галлюцинации и головную боль. Однако не стоит беспокоиться. Того количества, которое используется в



приготовлении блюд, недостаточно, чтобы привести к любым из этих симптомов. Однако последнее время подростки используют мускатный орех в качестве легкого наркотика, что нередко имеет не очень хорошие последствия.

Грибы. Съедобные и ядовитые грибы. Грибы считаются деликатесом во многих странах мира, где их выращивают в коммерческих целях. Но, как известно, существует и семейство ядовитых грибов. Многие считают, что существует явные признаки ядовитых грибов, такие как кольцо на ножке, неприятный запах и яркая окраска. Однако единственным верным способом отличить съедобный гриб от ядовитого – это знать и хорошо разбираться в грибах. Признаки отравления грибами могут появиться через 1-2 часа, иногда через 8-12 часов и включают в себя боль в животе, рвоту, тошноту и понос. Отравиться можно также и плохо приготовленными и подпорченными съедобными грибами.

Шоколад. Хотя шоколад не ядовит для людей, ингредиент теобромин, содержащийся в шоколаде, опасен для собак и кошек. Всего 40 грамм может вызвать у них серьезное отравление, так что не стоит оставлять шоколадные сладости в доступном для ваших питомцев месте. Несмотря на то, что доза теобромина, содержащаяся в шоколаде слишком мала, чтобы вызвать нежелательные последствия, некоторые пожилые люди плохо переносят шоколад.

Зеленый картофель. Картофель является одним из самых распространенных овощей во всем мире. Так же как и помидоры, картофель содержит гликоалкалоиды в стеблях и листьях. Сами клубни безопасны для потребления в пищу, только если они не позеленели и не пустили ростки. Зеленый картофель содержит соланин, который появляется при воздействии ультрафиолетового света. При потреблении большого количества соланина могут появиться признаки отравления: тошнота, рвота, понос, боль в животе, а в тяжелых случаях привести к коме и даже смерти. Именно поэтому картофель нужно хранить в прохладном, темном месте.

Яблоки. Семена яблок. Семена яблок так же, как вишня и миндаль содержат цианид в небольших дозах. Однако чтобы вызвать симптомы отравления нужно съесть большое количество семян. Если вы случайно проглотите несколько семян целиком, то это не отразится на вашем здоровье, так как наш организм может справиться с небольшим количеством цианида. Однако разжевывание семян делает их опаснее, особенно для детей и домашних питомцев, для которых достаточно меньшей дозы этого вещества.





ПУТЕШЕСТВИЯ СО ВКУСОМ. ФИНЛЯНДИЯ: ЛАПЛАНДСКИЙ СЫР

Для меня, как и для многих жителей северной столицы, поездка на выходные в Финляндию уже давно стала не долгожданным заграничным путешествием, а чем-то обыденным сродни поездке за город на дачу. Финнов мы считаем своими соседями, а потому частенько ездим к ним в гости на день. Так, словно пришли за солью, по-соседски!

Турфирмы давно поставили на поток ежедневные шоп-туры в города Финляндии: Хельсинки, Турку, Лаппеенранта, Иматра, Тампере, Миккели, Коувола, Савонлинна, Котка, Хамина... Туристы из России вносят существенный вклад в бюджет Финляндии: в последней поездке, которая была как раз накануне Нового года – 30 декабря – я услышала, что многие финские предприниматели рассчитывают на хорошую прибыль именно благодаря русским, приезжающим на шопинг. Так уж сложилось, что многие товары, произведенные для внутреннего рынка Финляндии, считаются гораздо более качественными, чем товары тех же брендов, но произведенные для России. Именно поэтому чаще всего наши соотечественники везут домой пакеты, доверху наполненные бытовой химией и вкусными, свежими продуктами. Причем не лишним будет знать, что продукты, произведенные в Финляндии и считающиеся наиболее экологичными, маркируются специальным символом – это небольшой значок с белой птицей на синем фоне. Об одном из таких продуктов, привезенных мною из Лаппеенранты как раз накануне новогодних праздников, я и хочу сегодня вам рассказать...

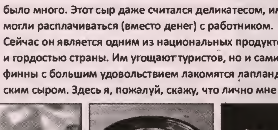
Лапландский сыр по праву считается одной из визитных карточек гастрономической Финляндии. Правда сами финны называют его «хлебным сыром» (фин. Leipäjuusto) или «сырным хлебом» (фин. Juustoleipä). Этот свежий сыр из коровьего молока сейчас чаще всего производится промышленным способом, что, к сожалению, обедняет его вкус и цвет. Традиционно же его готовят из молозива, с добавлением оленьего или даже козьего молока, соли, сахара и крахмала. Затем сыр раскатывают в форме круглой лепешки и запекают в духовке или на гриле до появления корочки, которая образуется за счет жира, выступающего на поверхность. В итоге получается сыр, внешне очень похожий на хлебную лепешку, отсюда и его финские названия. Благодаря такой технологии приготовления лапландский сыр получается очень нежным, сливочным на вкус, с немного «резиновой» консистенцией. Он слегка скрипит на зубах, за что его часто называют на английском finnish squeaky cheese, или «финский скрипучий сыр».

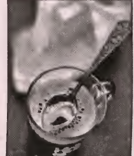
В наши дни лапландский сыр чаще всего едят свежим, но в прошлом его высушивали и в таком виде сыр мог храниться очень долгое время. Перед употреблением засушенный сыр просто разогревался на сковороде или на углях и снова становился мягким. Изготавливали его преимущественно весной и осенью, когда молока было много. Этот сыр даже считался деликатесом, им могли расплачиваться (вместо денег) с работником. Сейчас он является одним из национальных продуктов и гордостью страны. Им угощают туристов, но и сами финны с большим удовольствием лакомятся лапландским сыром. Здесь я, пожалуй, скажу, что лично мне вкус этого сыра знаком с детства. Дело в том, что во многих российских глубинках и до сих пор делают сыр из молозива и запекают его до образования корочки, разве что оленье молоко не добавляют. Ну и лапландским его, конечно, там никто не называет. Но вернемся к герою нашего сегодняшнего разговора...

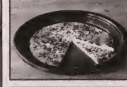
Свое происхождение лапландский сыр ведет из северных областей Финляндии, что и объясняет его название. Причем в самой Лапландии, на родине финского Деда Мороза (Йоулупукки), до сих пор готовят этот сыр с добавлением оленьего молока, которое не является редкостью для этих краев.

Продается этот сыр практически в каждом финском супермаркете в форме больших и маленьких лепешек, а также кусками. Он может стать не просто украшением вашего стола, но также и прекрасным «вкусным» сувениром из Финляндии. Особенно полезен этот совет будет для тех, кто не хочет в очередной раз радовать своих близких подарком в виде свитера со скандинавским узором или магнита на холодильник с гордой надписью Суоми (так сами финны называют свою страну).

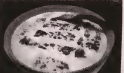
Тем, кто впервые слышит о лапландском сыре, я бы советовала обязательно попробовать его при случае – он действительно стоит этого! Ну а тем, кто знаком с ним не понаслышке, стоит поэкспериментировать, добавляя этот сыр в различные блюда и открывая для себя новые грани его вкуса. Традиционно лапландский сыр подают в свежем виде, добавляя к нему морошковое варенье – это бренд. Но о варенье из ягод морошки я обязательно расскажу вам в следующий раз, а сейчас предлагаю познакомиться с другими способами употребления лапландского сыра.

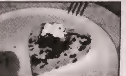








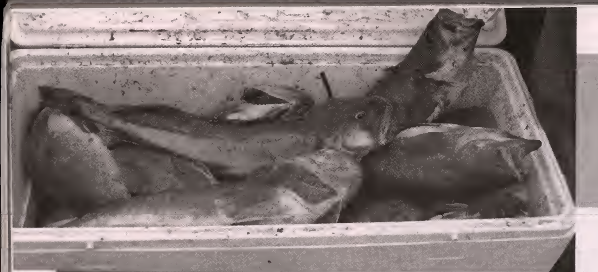




В Швеции и Лапландии сырную лепешку режут на части, а затем просто заливают стаканом крепкого горячего кофе. Едят сыр ложкой прямо из чашки с кофе, и называется это блюдо kaffeost (кофейный сыр).

В современной лапландской кухне нарезанный кубиками сыр часто добавляется в супы или используется для приготовления всевозможных салатов, в том числе заменяет в некоторых из них сыр Фета.

Алена Куба



Ещё

Владимир Бененсон
http://www.fishingwithbenenson.com/



Чуть больше года назад я писал о рыбалке у каменного мола, который отделяет залив от океана с южной стороны. В этом году мы половили там дважды: первый раз в конце февраля и затем в самом начале марта. Оба раза наловили норму, но было заметно, что рыбы там меньше, чем в прошлом сезоне. Несколько позже мои знакомые наведывались туда ещё пару раз, но рыбалка стала очень вялой, а к апрелю ловилась только мелочь, да и то плохо.

Поэтому уже в конце марта мы переключились на более удалённые точки, которые находятся к северу от порта. Что говорить — океан есть океан и рыбы там много. Когда приходишь на хорошее место, то выловить норму (10 сибэсов и 2 линкода) не составляет труда, но вот найти такое место сложнее. Конечно, легче всего проследить, где ловит чартерное судно, замаркировать точку в своём GPS и дело сделано. Можете так поступить и вы, если хотите... Ещё можно попросить координаты какой-нибудь точки у друзей и прийти на неё, глядя на экран своего навигатора. И действительно, зачем тратить время на то, чтобы разглядывать в экране эхолота рельеф дна и попусту жечь бензин в поисках своего места? Впрочем, если вы, так же как и я, любите и считаете этически правильным находить свои места, то сделать это не так уж и трудно. Выйдя из залива и повернув на север, двигайтесь вдоль берега по глубине 70-100 футов. Смело проходите мимо весь песчаный пляж, казино и только тогда, когда берег из песчаного и пологого превратится в обрывистый, у вас появится шанс наткнуться на хорошую точку. Чем дальше вы идёте на север, к мысу Гринвиль, тем чаще на дне, на глубине 70-100 футов будут попадаться каменные выступы, изломы, крутые бровки, на которых вы сразу увидите рыбу на своём эхолоте. Часто эти точки могут быть всего 15-20 метров в диаметре, но заякорившись так, чтобы удобно облавливать такую точку, вы будете иметь поклёвки чуть ли не на каждом забросе. В зависимости от силы течения на момент ловли для сибэса вам понадобится мормышка на 1-1,5 унции с небольшой резинкой на крючке, при использовании плетёнки 15 LB на разрыв. Для линкода на тех же местах лучше употреблять более крупные приманки. Но повторюсь ещё раз: пока вы не нашли на дне какую-либо структуру, служащую донной рыбе постоянным жильём, опускать свою приманку даже не пытайтесь. Искать структуру надо при наибольшей скорости движения лодки, позволяющей всё же вашему эхолоту тщательно сканировать дно.

Пару слов о ловле халибута (палтус). В этом году квота на его вылов уже была исчерпана и сезон закрылся. В следующем году ситуация повторится, и если повезёт с погодой в начале сезона, то вы поймаете своего палтуса очень легко. Просто идите от Вест Порт на запад до тех пор, пока плавное понижение дна не превратится в более стремительное. Там вы увидите и другие, ловящие халибута, лодки. Рыбалка происходит на глубине 500-700 футов (около 200 метров). О снастях и методах писать не буду, так как писал об этом достаточно в прошлом. Посоветую только одно: если у вас есть деньги, то купите себе электрическую катушку, так как опускать и поднимать снасть с такой глубины довольно утомительно.

Теперь о туне (тунец). Несмотря на то, что ловить её разрешается круглый год, рыбалка происходит с середины июля до конца сентября-начала октября, в зависимости от погоды. Мы, в нашей компании, поняли для себя одну важную вещь:

о Вест-Порт

выход на туну не надо планировать заранее. К нему надо быть просто готовыми, а выходить тогда, когда погода будет идеальной. В идеальную погоду рыба ловится значительно лучше, дойти до места можно гораздо быстрее, бензина сжигается меньше, да и вода выглядит голубее. А именно в голубой воде и происходит эта ловля. Вы идёте от Вест Порт на запад-юго-запад (обычно миль 40-50) до той линии, где температура воды резко поднимется на 3-4 градуса. Эта вода даже выглядит голубее в хорошую погоду.

Там вы и начнёте свой трол со скоростью 6-7 миль в час. Доверяйте этой скорости, она проверена многими рыболовами. Когда океан спокоен, то приманки, идущие за лодкой по поверхности, работают отлично. Это может быть и седар плаг (деревянная сигара со свинцом) и большой туновый хучи, который называют клоуном. Когда же на поверхности есть ветровая волна или крупная рябь, то заныривающие плаги дают больше поклёвок. Приманки отпускаются от лодки метров на 10-15, удочки надёжно ставятся в держатели, а фрикционы катушек регулируются так, чтобы севшая на крючок туна не оборвала леску на первом же броске. Удилища, катушки и лески на туну мы употребляем те же, что и для палтуса. Для того, чтобы втащить туну в лодку, необходим багор на длинной ручке. Так как туна не желает сдаваться очень долго и продолжает носиться кругами, как сумасшедшая, подбагривать её надо прямо на ходу за что попало и этим же движением поднимать на палубу. Те, кто ловят туну на живую рыбку и знают, как это делать, вылавливают гораздо больше, чем трольщики. Порой они забивают лодку до отказа чистым тунцовым филе, но для этого требуется дополнительное оборудование и затраты. В лодке устанавливается большая бочка с подведённым шлангом для вкачивания свежей воды, так как без постоянной циркуляции живец (анчоуи) будет дохнуть. Та же анчоуи из бочки используется для прикормки, то есть удержания стаи тунца у лодки, для чего выбрасывается в воду постоянно в живом виде (!) маленьким сачком. Мой друг Павел пару лет назад было собрался купить и установить у себя в лодке всё необходимое для такой ловли, но тут мы столкнулись с одной важной проблемой: обычно никто из нас после рыбалки не хочет брать домой больше одной туны... Что касается меня, то я не хочу брать больше половины. Дело в том, что тунец хорош в свежем виде, пока не был заморожен. Если порезать филе на тонкие кусочки и пожарить его на сильном огне за несколько секунд, а потом сразу съесть, макая, скажем, в соевый соус, то получаешь огромное удовольствие. Но повторять такую трапезу на следующий день почему-то не хочется...

Зажрались вы, батеньки, скажет кто-то. Что ж, видимо так и есть, отвечу я. После того, как тунец полежал какое-то время мороженный, есть его не хочется. Да, я знаю, что можно использовать его на суши и есть сырым, можно делать свои консервы... Но банка консервированного тунца в магазине стоит не больше доллара, да и к чему морока? Но свои консервы вкуснее покупных, возразят многие. Ну да, ну да... Поставлю точку на другом. Если вы не ловили тунца в открытом океане, то это всё-таки надо сделать. Нет, не ради огромного количества мяса, а ради того, чтобы подержать стремительную рыбу на своей леске своими руками и полюбоваться этой красавицей в прозрачной голубой воде.

Тему океана из Вест Порт я продолжу в недалёком будущем. А пока — пока.









Доктор
Елена Леонидовна Розенберг

Diplomate of the American Board of Internal Medicine in Internal Medicine and Cardiovascular Disease
Diplomate of the American Society of Echocardiography
Registered Physician in Vascular Interpretation

Ph. (360) 336-9757

Диагностика и лечение
сердечно-сосудистых заболеваний

- **Внимательный врач**
- **Высококвалифицированный специалист**
- **Доскональный осмотр**
- **Самое современное диагностическое оборудование**

- Боли в грудной клетке
- Затрудненное дыхание
- Сердечная недостаточность
- Заболевания клапанов сердца
- Аритмия
- Кардиостимуляторы
- Катетеризация сердца
- Ультразвук сердца

Принимаются основные виды страховок, Medicare and Medicaid
Мы говорим по-русски.

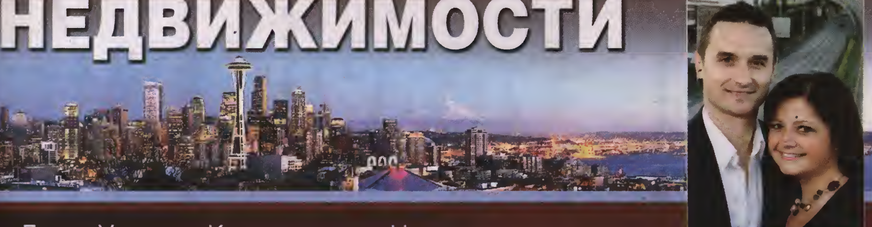


Skagit Regional Clinics
A department of Skagit Valley Hospital

307 S. 13th Street
Mount Vernon, WA 98724

3823 172nd Street NE,
Arlington, WA 98223

ПОКУПКА И ПРОДАЖА НЕДВИЖИМОСТИ



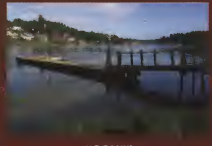
- Дома, Участки, Коммерческая Недвижимость
- Банковские дома
- Short Sale Process (Долг Вашего займа превышает сегодняшнюю стоимость дома)

Realtors®

VITALIY MIKSHANSKIY
(253) 255-2342 Call or Text
MARIANNA MIKSHANSKIY
(253) 255-2329 Call or Text
Email: mariannami@johnlscott.com



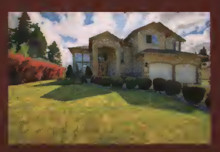
NEW CONSTRUCTION!
Tacoma, 1,500 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.5 BA
0.14 +/- Acre Lot, $214,950 MLS# 512574



NO BANK!
Gig Harbor Waterfront Lot
0.29 +/- Acres, $179,900 MLS# 515554



NEW CONSTRUCTION!
Lakewood, 2,160 +/- Sq Feet 4 BD, 2 BA
0.16 +/- Acre Lot, $339,950 MLS# 467265



Tacoma
2,569 +/- Sq Feet 5 BD, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $419,950 MLS# 479683



REMODELED
Tacoma, 1,444 +/- Sq Feet, 3 BD, 2.25 BA
0.13 +/- Acre Lot $214,950 MLS# 509867



Milton
2,613 +/- Sq Feet 4 BD, 3 BA
0.19 +/- Acre Lot, $399 950 MLS# 452
7



REMODELED - University Place
2,500 +/- Sq Feet, 4 BD, 1.75 BA
0.43 +/- Acre Lot $294,950 MLS# 482212



Tacoma
2 475 +/- Sq Feet 5 BA, 2.5 BA
0.43 +/- Acre Lot, $389.950 MLS# 501831

COMMERCIAL REAL ESTATE

- Warehouses
- Churches
- Office Buldings
- Trucking Distribution Facilities

John L. Scott®
REAL ESTATE



E-mail:mariannami@johnlscott.com
www.johnlscott.com/mariannami

www.gotravelflex.com
http://russianvisaservices.net

TRAVEL FLEX

E-Mail: tatianatravel@comcast.net
E-Mail: travelflex@gmail.com

МЕЖДУНАРОДНЫЕ АВИАБИЛЕТЫ

(Aeroflot, Alaska Airline, KLM, LH, SAS, LOT, Delta, Air Canada, Finnair etc.)
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ:
Ежедневные рейсы в Москву - $380 - tax

ОФОРМЛЕНИЕ ВИЗ

Предлагаем срочное оформление виз
Специальное предложение:
Самые низкие цены на визы

ПУТЕВКИ, ТУРЫ, КРУИЗЫ

Карибы, Мексика, Гавайи, Европа, Африка, Азия, Дисней Лэнд, Лас-Вегас

Специальные предложения

от $139

Дисней Лэнд
Лас-Вегас
Гавайи
Мексика



1 (888) 563-1115
(206) 441-1106
Fax (206) 441-1164

2226 Elliot Ave Suite # B
Seattle, WA 98121

Taxes and surcharges not included fares are subject to change until ticketed.



ИММИГРАЦИЯ

- Спонсорство: муж-жена, отец-мать, сестра-брат, сын-дочь, жених-невеста.
- Гражданство: заполнить бланк, снять фотографию, предоставить учебное пособие, CD
- Гостевая виза: из России и СНГ в США, из США в Россию и СНГ
- Продление вида на жительство (green card), первое получение вида на жительство
- Паспорт: США, российский, украинский...
- Заполнение финансовых документов для Национального визового центра
- Студенческая виза в США

ДРУГИЕ УСЛУГИ

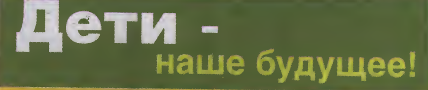
- Нотариальное оформление
- Бракосочетание
- Получение судебных документов
- Неоспариваемый развод
- Перевод и засвидетельствование любых документов

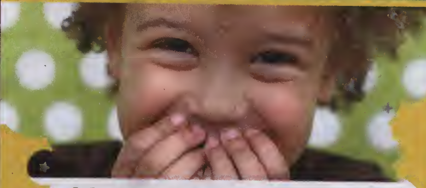
20 летний опыт работы совместно с многими юридическими конторами.



DC Williams & Associates Inc.
801 2nd Ave., Suite 822, Seattle, WA 98104
(253) 441-0254 говорим по-русски
(206) 325-9400 доп. 4
1(888) 888-6489







Мама ходит на работу
И у папы много дел.
Значит надо, чтобы кто-то
И за нами приглядел!

Профессиональный уход за детьми любого возраста в вечернее время

Bellevue Cell. 206. 766. 0698

Олимпиада в Сочи: безопасность любой ценой

В Сочи, где скоро пройдут зимние Олимпийские игры, с 7 января начали действовать усиленные меры безопасности. Мало кто решается их критиковать после терактов в Волгограде.

Взрывы в Волгограде изменили отношение к беспрецедентным мерам безопасности, принимаемым в Сочи за месяц до начала зимней Олимпиады. Угроза новых диверсий со стороны боевиков «вполне реальна», считает Екатерина Сокирянская, глава российского представительства авторитетной международной организации International Crisis Group. К мерам безопасности в Сочи она относится «с большим пониманием».

Вице-президент международной Ассоциации ветеранов подразделения антитеррора «Альфа» Алексей Филатов полагает, что, «возможно, дополнительные меры безопасности скажутся на атмосфере Игр, но они, наверное, оправданы». Безопасность, по выражению Филатова, «должна быть на первом месте, комфорт – все-таки на втором».

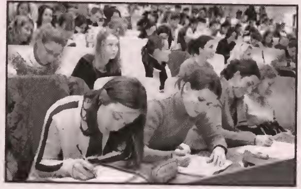
В Сочи будет задействовано, судя по всему, больше всего лиц, обеспечивающих безопасность, чем когда-либо в истории России со времен летней Олимпиады 1980 года в Москве. По официальным данным, на черноморском курорте в дни Игр будут работать 37 тысяч полицейских из разных регионов России. Многие пройдут курсы английского и изучат основы альпинизма, чтобы, с одной стороны, помочь иностранным туристам, а с другой – суметь правильно среагировать на ЧП в горах.



На боевое дежурство в Сочи с 7 января заступили 23 тысячи сотрудников МЧС. Помимо этого в городе размещены подразделения сухопутных и внутренних войск. Открылись дополнительные пограничные КПП. Количество представителей спецслужб, занятых в Сочи, не называется.

Российские вузы готовы принять соотечественников

Правительство России намерено создать в странах СНГ пункты сдачи единого государственного экзамена с целью привлечь большее количество молодых людей для обучения в российских высших учебных заведениях.



Соответствующее указание Минобрнауки России, Минкомсвязи России и МИД России дал премьер-министр РФ Дмитрий Медведев. Срок выполнения – до 13 октября 2014 года.

Кроме того, данным ведомствам поручено до 19 мая принять меры, направленные на повышение эффективности организации обучения иностранных граждан, в первую очередь граждан государств СНГ, в российских образовательных организациях высшего образования. В частности, должно быть предусмотрено расширение применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, а также взаимное признание в государствах СНГ документов о получении общего образования.

12 декабря 2013 года Президент РФ Владимир Путин заявил, что Россия должна значительно нарастить экспорт качественных образовательных услуг, создать условия для получения образования в российских вузах для иностранных граждан и российских соотечественников, прежде всего из государств СНГ. «Это очень серьёзный инструмент укрепления культурного, интеллектуального влияния России в мире», – сказал Путин.

По его словам, в ближайшее время нужно обеспечить взаимное признание документов о школьном образовании со всеми странами Содружества, а также проработать вопрос о создании пунктов проведения ЕГЭ по российским стандартам, например, в странах СНГ на базе центров русского языка.

Такие экзамены должны проводиться в одно время со сдачей ЕГЭ в российских школах. Всё это должно дать возможность талантливым молодым людям из стран Содружества поступать в российские высшие учебные заведения.

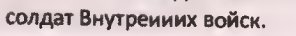
Пребывание Даров волхвов в России

Доступ паломников в храм Христа Спасителя к Дарам волхвов открылся 7 января и продлится по 13 января.



Дары волхвов– реликвии времен земной жизни Иисуса Христа – впервые в истории вывезена для поклонения за пределы Греции и доставлена в канун Рождества в Москву с Афона.

Очередь на середину дня среды занимала около 5 часов, в ней насчитывалось 14 тысяч человек, сообщила глава пресс-службы оргкомитета принесения святыни Мария Коровина. По ее словам, город готов принять до миллиона паломников (как известно. Поясу Богородицы в храме Христа Спасителя ранее поклонились более 900 тысяч человек, кресту Андрея Первозванного– более 200 тысяч). Для отдыха паломников выделено 23 автобуса, установлено 160 туалетов, организованы точки питания, задействовано 8 медицинских бригад и бригада Московской службы психологической помощи населению. Порядок обеспечивают 800 полицейских и



солдат Внутренних войск.

Пенсии в России с февраля вырастут

Правительство утвердило проект постановления об индексации пенсий по старости, по инвалидности и по случаю потери кормильца.

Трудовые пенсии в России с 1 февраля 2014 года могут вырасти на 6,5%, соответствующий проект постановления правительства РФ размещен в четверг на едином портале раскрытия информации о подготовке нормативно-правовых актов.

В пояснительной записке к проекту постановления говорится, что в соответствии с действующим законодательством с 1 февраля 2014 осуществляется индексация размера страховой части трудовой пенсии по старости и размеров трудовой пенсии по инвалидности и трудовой пенсии по случаю потери кормильца исходя из уровня роста цен за 2013 год.

«По данным Росстата, рост потребительских цен за 2013 год составил 106,5% (декабрь 2013 года к декабрю 2012 года)»,– говорится в документе.

Индексация с 1 февраля 2014 года затронет около 37,8 миллиона человек. «В результате индексации средний размер трудовых пенсий увеличится на 665 рублей, при этом страховая часть трудовой пенсии по старости возрастет на 691 рубль, трудовая пенсия по инвалидности– на 431 рубль, трудовая пенсия по случаю потери кормильца– на 430 рублей»,– отмечается в пояснительной записке.



Расходы на индексацию составят 25,5 миллиарда рублей в месяц, или 280 миллиардов рублей до конца текущего года.

Новые военные корабли России

Военно-морской флот (ВМФ) России в 2014 году планирует принять в свой состав около 40 боевых надводных кораблей и судов обеспечения различных классов, сообщил журналистам заместитель главнокомандующего ВМФ России по вооружению контр-адмирал Виктор Бурсук.

«В состав подводных сил будет принят атомный подводный ракетоносец «Владимир Мономах» (проекта «Борей»), а также, по планам оснащения Черноморского флота, дизель-электрическая подводная лодка проекта 636.3. Как минимум две дизель-электрические лодки проекта 636.3 будут заложены в интересах Черноморского флота», – сказал Бурсук.

Продолжится модернизация и ремонт тяжелого атомного ракетного крейсера «Адмирал Нахимов», добавил он. Модернизацию и ремонт пройдут три многоцелевых атомных подводных лодки.

«Помимо этого ВМФ в конце 2014 года примет в свой состав современное спасательное судно «Игорь Белоусов», строительство которого завершается», – добавил представитель ВМФ.



Подводный ракетоносец «Владимир Мономах»

ЕС надо улучшать отношения с Кубой

Министр иностранных дел Нидерландов Франс Тиммерманс в ходе своего визита в Гавану призвал руководство Евросоюза пересмотреть отношения с Кубой. По словам министра, лучший путь для стимулирования перемен в политической системе островного государства – это диалог, а не изоляция. Страны ЕС продолжают ограничивать свои политические связи с Кубой, требуя от властей страны введения многопартийной демократической системы и прекращения нарушений прав человека. Тиммерманс стал первым министром иностранных дел Голландии, навестившим Кубу после революции 1959 года. По его словам, требования Евросоюза правомерны, однако необходимо модернизировать подход к решению проблем.

Запрет на «аморальную» переписку

Верховный лидер Ирана аятолла Али Хаменеи запретил переписку в интернете между незнакомыми друг с другом мужчинами и женщинами, издав особый религиозный указ – фетву, сообщает телеканал Al Arabia. «Учитывая аморальность, которая зачастую с этим связана, это (переписка) не разрешается», – цитирует телеканал заявление Хаменеи, опубликованное на сайте верховного лидера. Указ был принят через несколько дней после того, как иранские власти заблокировали популярное приложение WeChat, которое позволяло обладателям смартфонов получать доступ к социальным сетям. В то же время у многих представителей власти Ирана, в том числе президента Хасана Роухани, есть активные аккаунты в социальных сетях Twitter и Facebook.

Кокаин в берлинских супермаркетах

Полицейские в Берлине захватили крупную партию кокаина, которую контрабандисты по ошибке разослали по супермаркетам немецкой столицы, передает в среду Ассошиэйтед Пресс. В понедельник сотрудники пяти берлинских универмагов обнаружили, что на их склады прибыли ящики с бананами, которые помимо фруктов содержали упаковки с кокаином – всего 140 килограммов. Глава берлинского полицейского подразделения по борьбе с наркотиками Олаф Шремм сообщил, что начиненные наркотиком бананы прибыли из Колумбии транзитом через немецкий порт Гамбург. Розничная стоимость захваченной партии составляет около 6 миллионов евро. «Вероятно, произошла логистическая ошибка», – отметил Шремм.

Лучшая машина Европы-2014

Жюри европейского конкурса «Автомобиль года-2014» опубликовало шорт-лист из семи моделей, которые являются претендентами на победу в этом соревновании. Список претендентов на первое место выглядит следующим образом: BMW i3, Citroen C4 Picasso, Mazda3, Mercedes-Benz S-Class, Peugeot 308, Skoda Octavia, Tesla Model S. Победителя назовут в марте на моторшоу в Женеве. Лучшую машину года выбирают 58 автожурналистов из 22 европейских стран. Европейским «Автомобилем года-2013» стал хэтчбек Volkswagen Golf седьмого поколения. Годом ранее победителем конкурса был выбран гибрид Opel Ampera. До этого первые места занимали Nissan Leaf, Volkswagen Polo, Opel Insignia и Fiat 500.


Peugeot 308

За столетие христиан стало в 4 раза больше

Число христиан в мире за 100 лет – с 1910 по 2010 годы – увеличилось с 600 миллионов до 2,2 миллиарда, причем в Азии и Латинской Америке оно росло гораздо быстрее, чем в Европе, сообщило во вторник агентство KAI со ссылкой на американский исследовательский центр Pew Forum on Religion and Public Life.

В 1910 году две трети христиан жили в Европе, а в настоящее время европейские последователи Христа составляют лишь четверть своих единоверцев во всем мире.

Еще одним регионом мира, где доля христиан сократилась, стала колыбель христианства – Ближний Восток и Северная Африка. Число христиан здесь оценивается примерно в 13 миллионов – это менее 1% от общего их числа в мире и лишь 4% от жителей этого региона. А в крупнейшей в мире исламской стране – Индонезии христиан почти в два раза больше – 24 миллиона.

Половину всех христиан составляют католики. Самая большая по количеству католиков страна – Бразилия, где их насчитывается 120 миллионов.



Исследователи отмечают еще один любопытный феномен: в Нигерии сейчас живет около 60 миллионов протестантов – это в два раза больше, чем на родине Реформации в Германии, где протестантов всего 29 миллионов.

Правила британского гостеприимства

Официальный путеводитель по Великобритании VisitBritain опубликовал список рекомендаций для сотрудников британских отелей.

Ввиду наплыва иностранных гостей в период новогодних праздников государственные туристические структуры Соединённого Королевства решили помочь служащим сферы обслуживания избежать неловких ситуаций, вызванных банальным недопониманием и несовпадением культурных и бытовых традиций.

Как сообщает DailyMail, в первую очередь администраторов и консьержей предостерегли от попыток пародировать индийский акцент гостей – туристы из Индии обычно весьма дружелюбны, но довольно быстро могут поменять свое мнение.

С особым вниманием также стоит отнестись к путешественникам из Японии – VisitBritain рекомендует предвосхищать все их желания, а также ни в коем случае не отвечать им прямым отказом, а вместо этого придумывать разные альтернативы просьбе или вопросу.

Кроме того, запрещается улыбаться или смотреть в глаза французу, с которым сотрудник отеля ни разу не встречался, а также заговаривать с жителем Бельгии о политике или языковом разделении в его стране. «Преступлением» также считается назвать гражданина Канады американцем.

Попали в список и более практические, но от этого не менее странные советы. Например, русских называют «высокой нацией» и просят убедиться, что рослые гости из России живут в номерах с высокими потолками и дверными проемами.

А суеверных жителей Гонг-Конга ни в коем случае нельзя заставлять спать на больших кроватях с балдахином – эти предметы интерьера на их родине ассоциируются исключительно с высоким риском встретить призрак или другую нечисть.

В мире – миллиард курильщиков

Число курящих людей в мире постоянно растет и в настоящее время приближается к миллиарду, сообщает в среду телерадиовещательная корпорация Би-би-си со ссылкой на данные американских исследователей.

В 2012 году, по данным исследователей Института показателей и оценки здоровья (Institute for Health Metrics and Evaluation) Вашингтонского университета, хотя бы одну сигарету в день выкуривали 967 миллионов человек, в то время как в 1980 году в мире насчитывалось 721 миллион курильщиков. Вредной привычке в 2012 году были подвержены трое из десяти мужчин (31%) и одна из 20 женщин (6%), хотя в 1980 году доля курящих мужчин и женщин составляла 41% и 10% соответственно.

По данным исследователей, проанализировавших показатели потребления табака в 187 странах, число курильщиков растет, несмотря на антитабачные меры, предпринимаемыми правительствами многих государств. «Несмотря на колоссальный прогресс, который удалось достичь благодаря борьбе с табакокурением, еще много нужно сделать», – отметил один из авторов научного доклада, профессор Кристофер Мюррей (Christopher Murray).

Больше всего курильщиков из числа жителей страны насчитывается в государстве Восточный Тимор, которое находится в Юго-восточной Азии. На втором месте по числу курильщиков – Индонезия, на третьем – Кирибати, на четвертом – Армения, на пятом – Папуа-Новая Гвинея. Реже всего табачные изделия потребляют в островном государстве Антигуа и Барбуда, Сан-Томе и Принсипи, Нигерии, Эфиопии и Гане.

АЗАРТ – ЭТО ХОРОШО ИЛИ ПЛОХО?

Азарт – это, пожалуй, одна из самых противоречивых черт человеческой натуры. С одной стороны, жить без азарта скучно и неинтересно, без него не добьешься серьезных успехов в спорте, карьере или бизнесе. С другой стороны, азарт может пагубно повлиять на жизнь человека. В тех случаях, когда не мы управляем азартом, а азарт нами, это может привести к самым печальным последствиям. Давайте сегодня попробуем разобраться, так все же хорошо быть азартным человеком или плохо?

455 лет назад, 11 января 1559 года в Лондоне была проведена первая лотерея в истории Англии. Торжественная церемония розыгрыша ценных призов происходила не где-нибудь, а в церкви – в соборе Святого Павла.

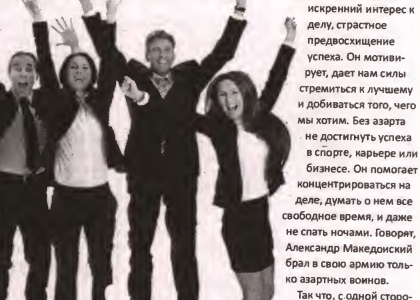
Лотерея проводилась не ради увеселения разношерстной публики – это был тонкий экономический шаг Елизаветы I. В тот год дочь Анны Болейн только пришла к власти, у королевства в этот период были серьезные финансовые трудности. Государственные советники предлагали решить проблему привычным образом – выгодно выдать королеву замуж. Елизавета с такой финансовой схемой была не согласна, и пообещала сама решить экономические проблемы. Лотерея как раз и стала одним из ее шагов. С помощью всенародной были собраны значительные средства, которые пустили на общественные нужды. Таким образом казна получила деньги, а королева сохранила независимость. И в более позднее время такие важные архитектурные объекты как Британский музей, Лондонский акведук и многие мосты были построены на лотерейные деньги.

Конечно, история лотерей началась значительно раньше того, как их стали проводить в Англии. В том или ином виде они существовали с античных времен. Еще в древнегреческих мифах указывается, что воины тянули жребий, чтобы получить право сразиться с Зевсом.

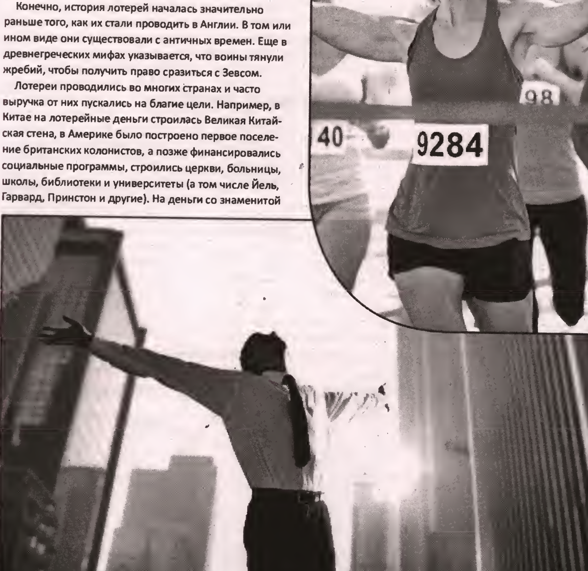
Лотереи проводились во многих странах и часто выручка от них пускались на благие цели. Например, в Китае на лотерейные деньги строилась Великая Китайская стена, в Америке было построено первое поселение британских колонистов, а позже финансировались социальные программы, строились церкви, больницы, школы, библиотеки и университеты (а том числе Йель, Гарвард, Принстон и другие). На деньги со знаменитой лотереи «Спортлото» по всему союзу строились спортивные стадионы.

С этой точки зрения, лотерея – это, конечно, позитивно. С другой стороны, она все-таки – азартная игра. А на практике азартные игры часто приводят к теневой экономике, криминалу, игромании и поломанным судьбам людей.

Такой же двуликий характер имеет и такое человеческое качество как азарт. Азарт – это искренний интерес к делу, страстное предвосхищение успеха. Он мотивирует, дает нам силы стремиться к лучшему и добиваться того, чего мы хотим. Без азарта не достигнуть успеха в спорте, карьере или бизнесе. Он помогает концентрироваться на деле, думать о нем все свободное время, и даже не спать ночами. Говорят, Александр Македонский брал в свою армию только азартных воинов.



Так что, с одной стороны, азарт – это мощнейшая двигательная сила для нашего развития. С другой, это сильная эмоция, а эмоции часто противоположны мыслительному процессу, они мешают нам мыслить рационально. Именно под влиянием сильных чувств люди часто совершают не слишком разумные поступки, и азарт в этом смысле – не исключение. Под его влиянием люди ввязываются в ненужные споры или сомнительные предприятия, не успев поразмыслить логически.



Предлагаю несколько приемов, которые помогут управлять своим азартом и извлекать из него только положительное.

- **Очень важно, на что именно направлен ваш азарт.** Если конечная цель благая – спорт, карьера или научная деятельность, то, скорее всего, и беды от него не будет. Но если цель – получение денег и, желательно, без особенного труда, то азарт может вылиться в такую неприятную вещь, как игромания. Зависимость от азартных игр современные врачи называют не просто болезнью, а настоящей эпидемией. Даже разумные люди в какой-то момент перестают управлять собой и не могут самостоятельно справиться с игроманией. Так что, если знаете, что вы – человек азартный, сознательно избегайте эту сторону жизни. Лучше проявлять азарт в работе или, скажем, в игровых видах спорта.
- **Проявления азарта, как и любых других эмоций, можно сознательно контролировать.** Если вы знаете, что в определенные моменты вас «заносит», и это мешает вам жить, учитесь системно бороться с такими проявлениями азарта. Например, азартные спорщики могут портить свои отношения с людьми. Если вы знаете за собой такую особенность, создайте себе несколько рамок или правил, которые помогут спорить более спокойно. Например, не превращайте диалог в монолог, слушайте мнение оппонента, не повышайте голос, считайте до пяти, прежде чем ответить. Привыкнуть к этим правилам будет поначалу сложно, но потом они войдут в привычку.
- **Давайте себе время на обдумывание.** Если вы знаете, что под влиянием азарта можете ввязаться в сомнительное предприятие, возьмите за правило делать паузу перед принятием решения. Через несколько часов азарт поуляжется, и вы сможете лучше думать логически.

Валентина Лепешкина

КАК НАЖИТЬСЯ НА ГАДКОМ УТЕНКЕ

Почему биржевые аналитики в 2013 году поставили не на те компании

Нелюбимые аналитиками акции оказались самыми прибыльными – к такому парадоксальному выводу пришел ресурс MarketWatch, в конце 2013 года опубликовавший соответствующее исследование. Выяснилось, что аналитики слишком подвержены «стадному чувству» и поэтому могут не заметить некоторые изменения на рынке.

Автор MarketWatch Бретт Арендс (Brett Arends) выделил десять компаний из американского биржевого индекса S&P 500 с худшими рекомендациями аналитиков по состоянию на конец 2012 года. Затем Арендс подсчитал, что произошло бы, если бы он вложил в каждое предприятие по тысяче долларов, а прибыль от инвестиций потратил на покупку новых ценных бумаг. Выяснилось, что за год (без учета налогов и сопутствующих расходов) десять тысяч долларов превратились бы в 16,7 тысячи.

Однако если бы Арендс по аналогичной схеме покупал акции компаний, высоко оцененных аналитиками, за год его десять тысяч долларов превратились бы в 14 тысяч. Таким образом, доходность составила «лишь 40 процентов». Этот показатель, безусловно, лучше, чем в целом по фондовому рынку, который за год в среднем вырос на 31 процент, но все же не может сравниться с прибылью от вложений в предприятия с негативной репутацией, достигшей 67 процентов годовых.

Американские горки

На значительный рост котировок компаний, акции которых годом ранее не пользовались спросом у инвесторов, в конце 2013 года обратило внимание и агентство Bloomberg. Издание выделило трех неудачников 2012 года – сеть магазинов электробытовой техники Best Buy, компьютерного производителя Hewlett Packard и поставщика оборудования и программного обеспечения PitneyBowes.

В конце 2012-го каждая из этих компаний жестко критиковалась инвесторами. В частности, в ноябре аналитик ISI Group Брайан Маршалл понизил свой прогноз по акциям HP до нейтрального уровня, объяснив это тем, что предприятие превратилось в ловушку для инвестора: акции компании недооценены, но из-за постоянного потока негативной информации они не могут вернуть себе справедливую рыночную стоимость.

2013-й показал, что аналитики серьезно просчитались. По итогам прошлого года акции HP подорожали на 98 процентов, Best Buy увеличил свою капитализацию на 239 процентов, а PitneyBowes – на 117 процентов. Поток негативных новостей по поводу этих компаний прекратился в тот момент, когда аналитики на это и не надеялись.

Список Bloomberg может считаться показательным: HP и Best Buy присутствуют в большинстве аналитических материалов в качестве иллюстраций того, как к покупателям возвращается уверенность по поводу компаний. Еще один характерный пример – оператор потокового телевидения и видео Netflix: его акции за прошлый год выросли в четыре раза.

Рост котировок на фоне «прохладных» прогнозов аналитиков – единственное, что объединяет эти компании. Причины для роста у каждой из них свои. Например, на капитализацию HP (а она уже несколько лет находится в кризисе из-за падения спроса на персональные компьютеры) влияет реструктуризация компании. В то время как ключевые финансовые показатели HP (выручка, чистая прибыль, прибыль на одну акцию) не улучшаются или даже незначительно ухудшаются, внутренние реформы внушают инвесторам уверенность в будущих прибылях.

Биржевой индекс S&P 500 в его современной версии рассчитывается с 1957 года. В него входят крупнейшие по капитализации компании США, чьи акции торгуются на биржах Nasdaq и NYSE.

В 2012 году специалисты крайне пессимистично оценивали перспективы сетевого гиганта Best Buy, который столкнулся с жесткой конкуренцией онлайн-магазинов, и прежде всего Amazon. Best Buy предрекали скорое банкротство, и неудивительно, что по итогам 2012-го акции ритейлера потеряли 49 процентов стоимости. Однако в 2013-м новый глава компании Хьюберт Джой (Hubert Joy) сумел переломить ситуацию, сократив часть персонала и добившись лучшей координации между онлайновой и офлайновой версиями Best Buy. Внезапное возрождение ритейлера вкупе с эффектом низкой базы привели к росту стоимости акций магазина в три раза. Трейдеры сумели быстро среагировать на отличные результаты Best Buy по итогам праздничных продаж 2012 года, а затем приняли во внимание реформы Джоя.

Netflix отличается и от HP, и от Best Buy. Если две последние компании представляют собой большие корпорации, столкнувшиеся с системными проблемами, то Netflix – агрессивно развивающееся и сравнительно молодое предприятие. В основе бизнес-модели компании лежит продажа видео через интернет. В последнее время эта бизнес-модель отпугивала и инвесторов, и аналитиков. Так, по итогам 2011 года акции Netflix подешевели на 59 процентов, и в преддверии 2012-го специалисты не рекомендовали их покупать.

Пессимистичный настрой в отношении Netflix сохранялся весь 2012 год. Лишь в начале 2013-го, после публикации далеко не провального годового отчета, инвесторы стали благосклоннее оценивать перспективы оператора, а за минувший год акции Netflix выросли более чем на 300 процентов. Изменение настроения инвесторов связывают с ростом популярности потокового видео, которое можно покупать через интернет.

Лучшую динамику роста стоимости акций далеко не всегда демонстрируют самые известные компании, представленные в индексе S&P 500. По итогам 2013 года лидируют Netflix (ее акции подорожали почти на 300 процентов), производитель компьютерных комплектующих и полупроводников Micron Technology (за год акции выросли на 250 процентов) и Best Buy, чья капитализация увеличилась на 245 процентов. Для сравнения, акции Coca-Cola за период с января 2013 по начало 2014 года подорожали лишь на 6,92 процента, McDonald's – на 6,68 процента, а General Motors увеличила капитализацию на 35,3 процента.

По мере того, как услуги Netflix будут становиться для покупателей все более привычными, акции компании, скорее всего, будут дорожать. На пользу оператору может пойти и снижение волатильности по ее ценным бумагам. Как только участники рынка определятся со своим отношением к Netflix, ценовой коридор для ее акций сузится, что придаст ценным бумагам стабильности, а значит, сделает их более привлекательными для широкого круга инвесторов.

Отмеченный в 2012-2013 годах рост стоимости акций тех компаний, которые в прошлом разочаровывали инвесторов, – явление, далеко не уникальное. Так, по итогам 2011 года биржевые игроки почти списали со счетов один из ведущих банков США – Bank of America. Однако уже год спустя его акции подорожали в два раза. Схожую динамику продемонстрировали и ценные бумаги британского банка Lloyd's. Если в 2011-м они подешевели на 60,6 процента, то по итогам 2012-го, напротив, выросли на 80,8 процента.

Биржевая логика

Почему аналитики ставят не на самые прибыльные компании? По мнению автора MarketWatch, они просто не хотят рисковать своей репутацией и опасаются рекомендовать клиентам ценные бумаги потенциально проблемных компаний. Кроме того, по словам Арендса, финансовые специалисты чрезвычайно подвержены конформизму: если на рынке главенствует убеждение, что, к примеру, акции Apple – это удачное вложение, то большая часть консультантов будут предлагать приобретать именно их. «Стадный инстинкт» аналитиков играет против предприятий-неудачников: поскольку никто не рекомендует покупать акции таких компаний, это приводит к дальнейшему снижению их стоимости. Финансовые показатели эмитента при этом могут быть вполне солидными.

Означает ли это, что непопулярные акции в перспективе обязательно будут расти в цене? Естественно, нет. Но Bloomberg на всякий случай выделил главных неудачников 2013 года – ими стали производитель золота Newmont, добытчик железной руды Cliffs Natural Resources и угольная компания Peabody Energy. В агентстве считают, что их акции могут резко подорожать, если мировая экономика в 2014-м ускорится и спрос на минеральное сырье возрастет.

Похожий список – десяти компаний с лучшими и худшими прогнозами аналитиков на 2014 год – опубликовал и Арендс из MarketWatch. Примечательно, что в списке десяти компаний с лучшими рекомендациями аналитиков не оказалось привычных для подобных рейтингов Apple и инвестхолдинга Berkshire Hathway – по-видимому, аналитики считают их переоцененными. Зато они прочат безоблачное будущее авиакомпании Delta Airlines – правда, за 2013-й она и так подорожала на 139 процентов.

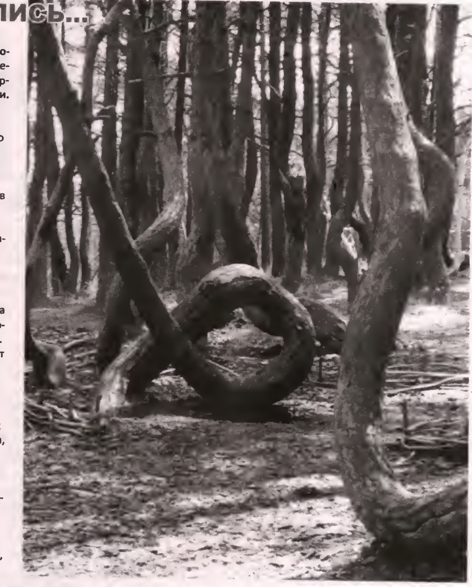
В число предприятий, в которые не рекомендуется вкладывать средства, попали энергетическая компания Consolidated Edison, страховщик Progressive Corporation и производитель различных видов упаковок Bemis Corp. В этом же списке алюминиевый гигант Alcoa, страдающий от снижения мирового спроса на фоне неустойчивого роста глобального ВВП. Если в 2014-м году ценные бумаги нелюбимых аналитиками компаний по-прежнему будут расти сильнее остальных, акции Alcoa станут лидерами индекса S&P 500, а деньги инвесторов достанутся не только ей, но и всем алюминиевым компаниям мира, в том числе и российскому «Русалу».

В своей заметке для MarketWatch Арендс напоминает, что игра на бирже всегда сопряжена с риском. В оригинале он использует выражение «You pays your money and you takes your chances», которое можно условно перевести так: «риск неотделим от игры». У этого выражения есть и другое значение, более актуальное для фондового рынка, – вся власть принадлежит покупателю. В этом смысле на рынке в 2014 году точно ничего не поменяется.

Александр Ратников

ШУМЕЛ КАМЫШ, ДЕРЕВЬЯ ГНУЛИСЬ...

Национальный парк «Куршская коса» - это страна песка и птиц, полоска земли, протянувшаяся между водами одноименного залива и Балтийского моря. Здесь существует участок соснового бора, в котором стволы деревьев имеют необычную форму - такое ощущение, будто неведомая сила изгибала их и закручивала по спирали.



Сквозь территорию Куршской косы проходит дорога, соединяющая Россию с Литвой. А потому въезд в заповедник из России - строго по пропускам. От заградительного поста еще 40 километров пути - и мы уже почти у цели. Пропетляв по узеньким дорожкам небольшого поселка Рыбачий, мы, наконец, притормозили у аллеи, которая по всем определениям должна была вести не иначе, как в сказочную страну. Кроны деревьев, замысловато склонившиеся над тропой, издалека можно было запросто принять за свод миниатюрной кирхи.

Мы постепенно углубились в лес. Под выстроенными в ряд соснами царит глубокий покой, не слышно ни одного птичьего голоса. Мы сами не заметили, как лес вокруг нас изменился. Если до этого мы шли по обычному сосняку, то теперь все чаще стали попадаться деревья, искривленные довольно причудливым образом. Вскоре мы оказались в самой гуще «танцующего» леса. Могучие стволы деревьев скручены так хитро, как может это сделать только игра природы. Вот ствол изогнут в форме лиры, а вот - превратился в самый настоящий трон. Некоторые деревья, словно змеи, извиваются над землей. В таком месте в голову невольно лезут строки: «Там чудеса, там леший бродит...» Лешего нам встретить не удалось, зато к нашей компании присоединился директор национального парка Александр Фомичев. «Этот феномен обнаружили совершенно случайно, - рассказывает он. - Я сам заядлый грибник, и вот однажды в поисках грибов забрел сюда, да так и замер от неожиданности, когда увидел этот волшебный лес». Слухи о сказочном лесе распространились быстро. Одними из первых сюда примчались люди, которые род своих занятий определяют как космобиология. Вообще-то эта дисциплина, которая только начинает развиваться, направлена на исследование функционирования биологических объектов в условиях космоса. Однако сегодня к космобиологам относят себя и те, кто исследует обратную связь - то есть влияние космоса на состояние живых объектов на Земле. Таких людей можно встретить проводящими свои уникальные исследования и у египетских пирамид, и у седых столбов Стоунхенджа, и в загадочном зауральском Аркаиме - словом, во всех тех точках земного шара, которые претендуют на звание мест Силы. Теперь дошла очередь и до «танцующего» леса Куршской косы. Есть здесь, например, одно дерево, ствол которого согнут в кольцо. «Космобиологи установили, - рассказывает Александр Фомичев, - что это место имеет особенную энергетику. И якобы представляет собой символическую границу между положительной и отрицательной энергией. Если, к примеру, человек проползет сквозь кольцо, то он получит дополнительный год жизни. Вопрос только в одном: в какую сторону ползти? Для этого необходимо знать свой собственный энергетический заряд. Если он положительный, говорят космобиологи, двигайтесь навстречу солнцу, а если отрицательный - то в противоположную сторону. Вот и ползают здесь туристы туда-сюда. Уже практически все дерево до корня протерли. Наверное, жить долго хотят». Идея вот так легко прибавить себе годик-другой показалась и нам весьма заманчивой, однако реализовывать ее без присмотра космобиологов мы не рискнули. Еще ошибешься в направлении!



Для того чтобы приблизиться к разгадке тайны «танцующего» леса, следует обратиться к истории Куршской косы. Давным-давно, когда в этой местности происходило отступление ледников, здесь образовалась целая гряда глиняных островов, позднее и сотворивших тело Куршской косы. Под влиянием резких ветров со стороны Балтики эти острова постепенно соединялись песками, образуя огромные дюны, заросшие густым смешанным лесом. Когда первый человек вступил на косу, это уже был цветущий оазис. Проживавшие здесь в IX веке курши и пруссы почти полностью превратили леса в священные. Это были

и дубовые рощи, росшие на глине, и буковые рощи. Язычники, коими были местные жители, видели в деревьях могущество, верили в их необыкновенные свойства и поклонялись им, принося в жертву косуль, мелких птиц и даже оленей.

Рыцари Тевтонского ордена, пришедшие в эти края в XIII веке, почти полностью истребили местное население, а заодно вырубили и леса для своих строительных и военных нужд. За последующие 200 лет зеленый покров косы был уничтожен, и она вновь превратилась из цветущего края в безжизненную пустыню. И тогда природа начала мстить человеку. Пришедшие в движение старые дюны стали надвигаться на рыбацкие поселки, сметая все на своем пути. Что только не предпринимали люди для того, чтобы остановить песок. Некоторые поселки по три раза переносили с места на место. И, кстати, на том самом участке, где сегодня находится «танцующий» лес, в XVII веке кочующая дюна накрыла рыболовецкий поселок Предин. Многие староверы, проживающие в разных поселках, рассказывали нам в связи с этим одну интересную легенду. Так как эти края были священны и покрыты лесом, то попасть сюда можно было только через широкий пролив. Воины-пруссы охраняли подступы к острову, опасаясь людей иной веры. Но одну девушку-христианку грозные хранители пропустили на косу: в ее лодке не было ничего, кроме лиры. Девушку звали Предислава. Прежде она никогда не входила в заповедный лес, чтобы не оскорбить чувств жителей косы. На лире Предислава играла у высокой горки рядом с молодой сосной. Однажды на острове охотился князь Бартий. Преследуя косулю, он услышал прекрасную музыку и поспешил на звук. Выбежав на поляну, он остановился в изумлении: посреди леса в окружении деревьев играла молодая девушка. Бартий предложил ей руку и сердце. Предислава тихо ответила, что может стать женой только христианина. «Я не смогу принять твою веру, - воскликнул князь, - если ты при всех не докажешь, что твой Невидимый Бог сильнее этих крепких деревьев!» Тогда девушка коснулась струн своей лиры, и вся природа замерла, птицы смолкли. Над лесом зазвучала мелодия, и вдруг деревья начали танцевать. Они склонялись в поклонах перед красавицей, подчиняясь музыке. Когда Предислава окончила игру, стволы деревьев застыли. Князь снял с руки браслет и подарил своей невесте. И вот через много столетий на этом месте поднялся «танцующий» лес.

Легенды легендами, а если говорить предметно, то к настоящему времени существует несколько точек зрения на природу происхождения «танцующего» леса. Биологи, например, полагают, что в искривлении стволов деревьев виноват побеговьюн сосновый (бабочка из семейства листоверток). Как правило, нападению подвергаются молодые сосны в возрасте 5-20 лет. Гусеницы повреждают сосновые побеги, поедая развивающиеся верхушечные и боковые почки. Оптимальные условия паразит находит, прежде всего, в прореженных однородных сосновых молодняках, особенно на почвах, бедных питательными веществами, с недостатком грунтовой воды. Вспышка массового размножения гусениц побеговьюна может уничтожить почти половину верхушечных и треть боковых почек. При потере верхушечной почки ее заменяет одна из боковых почек, в результате чего крона сосны искривляется.

Лесоводы из Литвы полагают, что причина феномена скрыта в верхушечной почке, которая у сосны сама по себе очень слабая. Когда сосна стремится вверх, как и положено любому растению, сильные перегонные ветра сбивают ее, в результате чего и образуется изгиб. Доктор исторических наук Владимир Кулаков считает, что «танцующий» лес - исключительно природное явление: «Подобные участки леса можно встретить и в Скандинавии, и на литовской части Куршской косы, и в центрально-восточных частях Калининградской области. Феномен может быть связан с почвенно-ветровыми явлениями». Интересно, что, по словам Владимира Кулакова, в древности искривленные деревья часто использовались людьми в культовых церемониях. Больного человека, как правило, ребенка, просовывали в кольцо дерева, полагая, что за этим неминуемо последует выздоровление.

Были привлечены к разгадке тайны и экстрасенсы. Один из них, калининградец Михаил Букин, утверждает: «Место это действительно уникальное. Не исключаю, что в древности здесь находилось капище. По моему мнению, тут проходит невидимая связь между космосом и землей, вызывающая турбулентный энерговорот, а деревья страдают, потому что являются проводниками».

- Этот участок леса был высажен в 1961 году, - говорит Александр Фомичев. - А заметили аномалию мы только сейчас. Мы хотим провести такой эксперимент: вырастить здесь сосны из семян, взятых как от искривленных деревьев, так и от нормальных, с других участков. Возможно, что через пять лет, когда молодняк подрастет, мы сможем понять, в чем кроется причина природного феномена. Пока же ясно одно: здесь скрыта некая тайна, упрятанная глубоко в пески.

Степан Кривошеев

P.S. Танцующий Лес расположен к человеку. А вот человек к нему - не очень. И без того тонюсенький, как и практически везде на Куршской Косе земляной покров, вытоптан здесь до песка, кора с деревьев буквально стерта - каждому хочется обнять, погладить «волшебное дерево», посидеть на изгибе ствола. Из-за угрозы полного уничтожения заповедника он был закрыт на год для реставрации и прокладки специальных дощатых дорожек и перил. В мае 2009 года он был снова открыт для посетителей. Дорожки и перила помогают, но слабо. Всегда найдутся люди, девиз которых «после нас хоть потоп».



ЛУДОМАНИЯ, ИЛИ ЧЕМ МАНИТ КАЗИНО

Казино никогда не проигрывает. Эта истина известна всем, а тем, кто в казино играет – это понятно и на собственном опыте. Так что же заставляет людей приходить в казино и добровольно расставаться с деньгами? Возможно, имеет значение, что сумма всех чисел на рулетке составляет мистическое число 666, а может просто тонкий психологический расчет, основанный на способности человека привыкать и приобретать зависимость.

Главным козырем казино является атмосфера. Попадая в это злосчастное место, человек перестает наблюдать за временем, полностью растворяется в мире игры, обмана и лжи. Клиент казино, увлеченный проигрыванием своих денег, не следит за временем, ни в одном игорном доме вы не увидите часов, даже крупье запрещено их носить. Окна отсутствуют, но по всему залу размещены лампы дневного света, сбивающие игроков с толку. В залах всегда звучит музыка, есть напитки и закуски. Словом, все эти мероприятия направлены на то, чтобы человек впадал в состояние транса, в то самое, когда, одурманенный запахом легких денег, он с еще большей легкостью прощается со своими.

Помимо ущерба, нанесенного финансовому состоянию человека, страдает также и его окружение (семья, друзья). Игрок становится раздражительным, его мысли заняты игорными домами, привычное ранее для него окружение уходит на второй план. Человек влезает в долги, занимает деньги с горящими глазами «я отыграюсь, обязательно», берет кредит в банке и не может отдать, тогда, дойдя до крайности, возрастает риск совершения преступления, как правило – грабеж.

В лечебной практике любая зависимость является болезнью, не исключение и эта. Игровая зависимость называется «лудомания» (от латинского ludus – «игра»). Опасность ее в том, что не существует лекарства и препаратов, способных избавить от этого заболевания, так как физического привыкания в этом случае нет, а, следовательно, воздействовать нужно только психологически, равно, как и приобреталась игровая зависимость.

Чтобы излечиться от пристрастия нужно, во-первых, признать, что проблема есть. Признание проблемы – половина ее решения. Дальше – проще. Игра вызывает азарт, выброс адреналина, именно поэтому туда возвращаются. Необходимо заменить азарт от игры другим выплеском энергии, подойдут экстремальные виды спорта (серфинг, дайвинг, прыжки с парашютом, лыжи и другие). И конечно важна поддержка и забота от близких людей.

Следует учитывать, что как не бывает «бывших» алкоголиков и «бывших» наркоманов, так и не бывает «бывших» игроков. Человека нужно оградить от всевозможных игорных домов, игровых автоматов, покерных или других карточных клубов, так как возможность повторения заболевания очень высока. Попробовав снова, вряд ли он уже остановится.

Василиса Кесиди

МАКИЯЖ ДЛЯ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

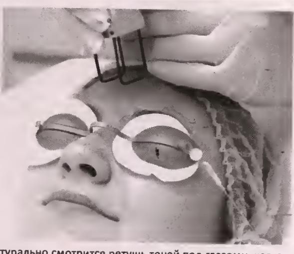
Красивый макияж необходим для любого возраста. Просто для женщин, переступивших 40-летний порог, существуют несколько особенных основных правил макияжа, отличных от приемов для молодых девушек, которые могут и не принимать во внимание наличие морщинок.

Если вы возьмете более темный основной тон, пигментные частички легко осядут в морщинках, что еще больше их подчеркнет. Поэтому женщинам зрелого возраста лучше выбирать более светлые оттенки основного тона.

Основой красивого макияжа должна стать хорошо увлажненная кожа. Поэтому перед макияжем обязательно нанесите на кожу достаточно увлажняющего крема и похлопайте по коже кончиками пальцев. Для равномерного оттенка возьмите такие основные тона, которые хорошо отражают свет, или тонирующий крем. Темные оттенки основного тона нужно выбирать с большой осторожностью. Губная помада баклажанного или малинового цвета подойдет не всем. При выборе теней для век, в случае сомнений, откажитесь от ярких красок, а также от «жемчужных» эффектов.

Для глаз, щек и губ предпочтительнее взять нежные коричневато-розовые и ясные прохладные оттенки. Тени под глазами можно затушевать светлыми камуфляжными кремами. Они должны быть на 2—3 нюанса светлее, чем основной тон. Для уставших глаз: тени для век красноватого оттенка распределите под внешними участками бровей, и растушуйте их по направлению наружу. К этим теням прекрасно подойдут ресницы, накрашенные темно-коричневой тушью. При макияже глаз нужно нанести простые, достаточно подходящие к типу холодные или теплые оттенки. Добавьте линии по верхнему веку, нанесенные черным, зеленым или синим контурным карандашом в сочетании с черной, синей или коричневой тушью. Впечатление натянутой кожи лица производят нанесенные пуховкой румяна-пудра в области подбородка и в начале шеи. После этого затушуйте края прозрачной порошкообразной пудрой. Очень выгодны для глаз теплые естественные тона. Женщинам зрелого возраста они особенно к лицу.

Иногда белки глаз становятся желтоватыми. Это можно затушевать при помощи белого контурного карандаша для век. Мерцающие синие или сиреневые тени для век заставят глаза засветиться. Очень натурально смотрится ретушь теней под глазами, когда наносят кисточкой очень тонким слоем покрывающий крем или камуфляжное средство.



Если на вашем лице или руках появились маленькие коричневые пятна, приобретите против них специальные продукты. Их активные вещества осветляют пятна. Коричневые пятна являются следствием нарушений в системе обмена веществ. После диеты, регулирующей работу печени, они часто исчезают. Покрывающие кремы и камуфляжные средства хорошо скроют эти пятна и сделают кожу красивой и ровной.

САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОШИБКИ ПРИ УХОДЕ ЗА СОБОЙ

Этого вам никогда не скажут производители косметики: хорошая кожа без особых проблем не нуждается в трате баснословных денег на «чудесный» крем из редких водорослей, произрастающих только в Японском море! Все дело только в правильном и регулярном уходе за собой.

Иметь идеально чистую «фарфоровую» кожу – мечта многих женщин. Но, несмотря на обилие информации об уходе за собой, льющейся с экранов телевизора и страниц глянцевых журналов, и появление все новых и все более экзотических косметических средств, лишь немногие женщины имеют действительно безупречную кожу. И даже самые информированные женщины иногда совершают ошибки, которые сводят на «нет» их усилия по достижению идеальной внешности. К счастью, этих ошибок легко избежать. Вот лишь некоторые из них:

1. Применение слишком сильных очищающих средств. Многие женщины считают, что чем больше пенится очищающий гель, тем лучше – очистит кожу до блеска! К сожалению, все как раз наоборот: мягкие очищающие средства почти не пенятся, а обильная пена – признак того, что в ней используется слишком едкий детергент, такой, например, как лаурилсульфат, лишающий кожу жизненно необходимых липидов. Или изоприл, часто встречающийся ингредиент, вызывающий у многих женщин угревые высыпания, различного рода дерматиты, изменение пигментации и даже приводящий к преждевременному старению. Старайтесь пользоваться для умывания лица мягкими очищающими средствами, содержащими жирные кислоты, которые не повредят естественный защитный барьер кожи, и предназначенными для сухой или чувствительной кожи. И откажитесь от мыла, оно слишком едко для умывания нежной и тонкой женской кожи. Вообще же, чем меньше всякой химии в списке ингредиентов вашего очищающего средства, тоника или увлажняющего крема, тем лучше.
2. Неправильное применение отшелушивающих средств. Помимо того, что пилинги улучшают цвет и текстуру лица и тела, они еще и обладают явственным омолаживающим эффектом и сокращают мелкие морщинки. Но пользоваться пилингами следует очень осторожно. Различного рода пилинги и скрабы – это не банальные кремы или маски, использовать их нужно правильно и аккуратно, иначе можно получить от их применения не пользу, а вред. Начинать пользоваться отшелушивающими средствами следует только после 30 лет, до этого возраста молодая кожа прекрасно справляется сама с отшелушиванием отживших клеток. В последнее время пилинговые формулы стали также входить в составы некоторых дневных и ночных кремов. Пилинг в кремах осуществляется под воздействием энзимов и отшелушивающих кислот. Такие средства действуют мягче, чем абразивные скрабы, но это те же самые отшелушивающие средства, и если вы утром наносите такой крем, а вечером еще и пользуетесь скрабом, то тонкий слой обновленной кожи травмируется и огрубевает - получается совсем иной эффект, чем тот, которого вы хотели бы достичь.
3. Нерегулярное применение кремов с ретиноидами. Ретиноиды, или производные витамина А, пока единственные ингредиенты, эффективность действия которых в целях профилактики появления морщин и сглаживания уже имеющихся мелких морщинок научно доказана. После 30 лет необходимо регулярное (не реже, чем через день) использование кремов с витамином А – желательно ночного действия.
4. Слишком частое посещение салонов красоты. Да-да, вы не ослышались: трата больших денег на профессиональные косметические процедуры еще не гарантирует потрясающего результата. Часто косметолог просто не знает особенностей вашей кожи, и косметические процедуры способны вызвать у вас угревую сыпь, аллергическую реакцию или усугубить сухость кожи. Кто, как не вы сами знаете, что годится, а что нет, для вашей кожи. А применение натуральных домашних масок способно оказать лучшее воздействие на вашу кожу, чем различные «химические» маски. Кроме того, слишком частое применение различных косметических процедур иссушает и утомляет кожу.
5. Нерегулярное применение солнцезащитных средств. И не только при походе на пляж. И не только летом. А каждый день. Даже зимой. Солнце – враг кожи номер один. Старайтесь приобретать увлажняющие кремы, тоники, пудру, тональные средства уже с защитой от солнца с индексом SPF не менее 15. А летом и при походе на пляж вам понадобится еще более сильная защита.
6. Иногда позволяете себе не удалять макияж на ночь? Никогда не делайте этого! Даже если это случается очень редко, вы можете заработать себе проблемы кожи, от которых будете избавляться неделями. Обязательно умывайте на ночь лицо, и не просто водой, а с очищающим средством.

И последнее: когда в последний раз вы выбрасывали крем, который еще не кончился, но у которого давно вышел срок годности? Женщины любят покупать много косметических средств, но расстаются с ними тяжело. А, между прочим, срок хранения большинства косметических средств составляет от года до двух лет. Применяя их после этого срока, вы уже не ухаживаете за своей внешностью, а наносите ей вред, часто непоправимый. Так что не жадничайте, а без сожаления расставайтесь со старой косметикой. В конце концов, это хороший повод сходить в магазин косметики за чем-нибудь новеньким!

ЧТО ТАКОЕ ХОЛЕСТЕРИН

Нас долго пугали страшным словом холестерин, приписывая ему все наши беды и проблемы с лишним весом и сердечнососудистыми болезиямн. У большинства людей сложилось устойчивое мнение, что холестерин необходимо полностью исключить из рациона, сделать его персоной нон-грата в своем ежедневном меню. Попробуем разобраться в этом вопросе.

Холестерин необходим организму для правильного функционирования, поэтому все разговоры о его запрете или вредности отвергаем сразу. Человеческий организм - сложный механизм, зачастую его возможности определяются нашим отношением к своему здоровью и соблюдению элементарных норм питания и здорового образа жизни. Большая часть холестерина вырабатывается нашей печенью, определенное количество поступает вместе с пищей. Холестерин в нашем организме не существует как отдельный элемент, он передвигается в крови с особым белком. Эти связки холестерина и белка называются липопротеидами и бывают низкой плотности и высокой плотности.

- Липопротеиды низкой плотности - внедряют холестерин в стенки сосудов и считаются (вполне оправданно!) «плохими».
- Липопротеиды высокой плотности - выводят холестерин из сосудов, препятствуя развитию атеросклероза. Они считаются «хорошими».

Другими словами, норма холестерина в крови определяется не только его уровнем, но и соотношением «хорошего» и «плохого» вида. В медицине существует специальный термин – дислипопротеидемия, который обозначает нарушение этого соотношения.

Из организма холестерин выводит печень. Точнее, она перерабатывает его в кислоту, а та уже естественным путем через кишечник выводится наружу. За этот процесс отвечает ген CYP7A, и сбой в его работе влечет за собой накопление «плохого» холестерина в организме. Как бы не питался человек с нарушением работы «холестеринового» гена, как бы не ограничивал себя в жирной пище, избыток холестерина в крови ему обеспечен.

Чтобы оставаться стройным и не попасть в группу риска по сердечнососудистым заболеваниям, необходимо следить за нормой холестерина в своей крови. Полный анализ липидных показателей включает в себя содержание триглицеридов, липопротеидов и других липидов в крови. Для первичного, профилактического контроля за своим состоянием достаточно проверить общее состояние крови на содержание холестерина.

Настала пора разобраться с продуктами и развенчать (а может быть создать новые) представления об их полезности и влиянии на содержание холестерина в крови. Содержание холестерина в продуктах, несомненно, влияет на содержание холестерина в человеческом организме. Но мы с вами уже разобрались, что холестерин выполняет не только отрицательные функции, «хороший» холестерин помогает бороться с ожирением и атеросклерозом. Холестерин входит в состав межклеточных мембран, участвует в выработке гормонов, нормализует процессы пищеварения и нервной деятельности. Поэтому переходить на вегетарианский образ жизни вряд ли стоит, нужно питаться полноценно, включая в свой рацион больше полезных продуктов.

Продукты, регулирующие холестерин

- Мясо, сыр, сливочное масло – содержат насыщенные жиры, они повышают уровень холестерина.

- Соевое масло, кукурузное масло, морепродукты, рыба, птица, нежирные молочные продукты – содержат полиненасыщенные жиры, они снижают уровень холестерина.

- Оливковое масло, арахисовое масло, авокадо и все виды орехов – содержат мононенасыщенные жиры, они снижают уровень холестерина.

Медики рекомендуют употреблять в день не более 300 мг пищевого холестерина, по возможности, заменяя продукты, содержащие насыщенные жиры на продукты с полиненасыщенными и мононенасыщенными жирами.

Советы

Итак, мы с вами выяснили:

- холестерин в небольших количествах необходим организму для нормального функционирования;

- содержание холестерина в продуктах может быть разное, не все жирные продукты вредны.

***

- Куриные яйца содержат 275 мг холестерина, поэтому употребление 3 яиц в неделю является нормой для взрослого человека. В неограниченных количествах можно есть белки, они не содержат холестерина. Пойдите на маленькую хитрость: готовьте омлет из трех белков и одного желтка - вкусно и полезно.

- Старайтесь употреблять меньше свинины и говяжьего жира, постная говядина и телятина – отличный выбор для тех, кто собирается бороться с вредным холестерином.

- Употребляйте овощи и фрукты, они содержат антиоксиданты, которые помогут вывести холестерин из крови. А витамины и микроэлементы, содержащиеся в них, добавят вам бодрости, а вашей коже здорового сияния.

- Позвольте себе немного красного вина, оно понижает уровень холестерина, благотворно влияет на сердечную деятельность.

На что еще нужно обратить внимание человеку, желающему привести свое здоровье в порядок, человеку, для которого фраза «норма холестерина в крови» не пустой звук? На физическую активность! Возьмите за правило ежедневно посвящать физическим занятиям в любой форме минимум 30 мин в день. Интенсивные физические нагрузки помогают выводить «плохой» холестерин, делают фигуру стройнее, а настроение позитивнее.

Светлана Крутова

Типы кожи

Тип кожи важно знать, чтобы правильно ухаживать за лицом.

Простейший способ определить тип кожи: сразу после утреннего пробуждения приложите к лицу тонкую бумажную салфетку. Если на салфетке остались жирные следы - кожа жирная. Если жирные пятна появились местами (лоснится, допустим, только нос или подбородок) - у вас комбинированная кожа. Если же салфетка после прикладывания ее к лицу осталась чистой, то кожа нормальная или сухая.

Чтобы отличить нормальную кожу от сухой, следует умыться с мылом. Если после этого появится чувство стянутости лица, значит, кожа сухая. Если нет - нормальная.

Нормальная кожа

Нормальная кожа выглядит чистой (без пятен, высыпаний и шелушения), она бархатистая, гладкая и эластичная, без крупных пор и отмерших клеток.

Иногда перед менструацией могут появляться гнойнички. В этот период происходит усиленное образование гормонов, что повышает активность сальных желез, но для людей с нормальной кожей гнойнички и прыщи не являются проблемой. Утром умойте лицо обычной водой, мылом, отрубями или розовой водой. Вечером удалите макияж очищающим кремом и наложите тонизирующий крем, смягчающий кожу. Под пудру применяйте увлажняющий крем.

Сухая кожа

Сухая кожа, шелушащаяся и вялая, особенно на щеках, заметна под глазами. Даже у подростков могут на щеках, под глазами и в уголках рта появиться морщинки. При сухой коже появляются капилляры, шелушение, сухие пятна, покраснения, воспаляющиеся на холоде. Сухая кожа нуждается в хорошем уходе. Так как сальные железы не выделяют достаточного количества жира, кожа становится обезвоженной. При сухой коже следует принимать соответствующие меры. Если этого не делать, то появятся морщины.

Очищать кожу следует кремом, после чего удалить остаток крема с помощью очень мягкого тонизирующего средства, такого как розовая вода или травяная настойка (отвар). Умывайте лицо водой и хорошо очищайте его. Если боитесь, что пересушите кожу, наложите достаточно большое количество увлажняющего крема. Попробуйте умываться молоком. Вместо мыла можно пользоваться овсяной (толокном) или миндальной мукой. Для этого типа кожи очень важно питание и защита. Вечером не выходите без увлажняющего крема.

Если же кожа очень сухая, восстановите ее жирным питательным кремом, приблизительно через 20 минут снимите избыток крема. Нужно знать, что кожа впитывает необходимое количество крема за 10 минут, а избыток только закупоривает поры.

Жирная кожа

Жирная кожа - лоснящаяся, грубая, землистого цвета. Сальные железы вырабатывают жировой смазки больше чем необходимо, делая кожу лица жирной с увеличенными порами. На такой коже часто бывают угри, она склонна к появлению прыщей. Жирную кожу нужно чаще очищать, чем кожу других видов. На ней больше задерживаются частицы пыли и грима, которые закупоривают поры, что приводит к образованию угрей. Лицо при жирной коже следует умывать три раза в день водой с мылом.

Вечером очищающим кремом следует удалить остатки макияжа. Пользуйтесь мягкими тонизирующими лосьонами, которые усиливают кровообращение и улучшают структуру кожи. Увлажнять жирную кожу не обязательно, но нежирным увлажняющим кремом днем пользоваться можно.

Комбинированная кожа

Ухаживать за такой кожей следует как за двумя различными типами кожи. Сухая кожа обычно на щеках, жирная — в центральной части лица: лоб, нос, подбородок. Участки с жирной кожей следует очищать вяжущими и тонизирующими лосьонами, а щеки требуют такого же ухода, как сухая кожа.



Александр МАТЛИН

КОГДА РАЗГИБАЕТСЯ ПАЛЕЦ

Что плохо на этом свете – что всё ломается. Что хорошо – что всё можно починить.

Однажды, например, случилось у меня что-то с пальцем. Пытаюсь его согнуть – больно. Пытаюсь разогнуть – ещё больнее. Пошёл я к врачу. Врач, конечно, внимательно осмотрел мой палец, даже покачал головой.

– Плохо, – говорит – ваше дело. Болезнь, - говорит, - у вас страшная. Но вы, милок, не впадайте в отчаяние. При нашей современной медицине я вам этот палец в два счёта приведу в порядок хирургическим путём.

Тут я чувствую, что весь докторский кабинет потемнел, и горло моё заполнилось сухими опилками.

– Доктор, – заискиваю я, – а нельзя как-нибудь так, чтоб не резать? Ну, там, лекарством или, допустим, массажем его взять?

– Никак невозможно, – отвечает доктор бескомпромиссно. – Нет, голубчик, таких лекарств, чтобы пальцы разгибать. Резать его, тогда сам разогнётся!

Назначили мне день и час операции. Прихожу в больницу, и меня сразу, без всякой волокиты, принимает такая обаятельная шатенка по имени Синди. Она подробно у меня всё расспрашивает и всё заносит в компьютер. Сколько мне лет, и какая у меня страховка, и мочился ли я в детстве в кровать, и как девичья фамилия моей жены, и что я ел на завтрак, и кто я по вероисповеданию. Это – на случай, если я начну умирать, чтобы знать, кого звать – раввина, или, наоборот, ксёндза.

– А теперь, – говорит обаятельная Синди, – вы должны подписать несколько документов. Первый: вы расписываетесь в том, что у вас есть медицинская страховка.

– Слава Богу, и не одна, – говорю я гордо. Моя страховка покрывает жену, её страховка покрывает меня. Так что живём хорошо, покрываем друг друга как следует.

– Второй документ, – говорит Синди. – Здесь вы расписываетесь в том, что обязуетесь оплатить остаток вашего долга, который не оплатит страховка.

– Погодите, а зачем тогда первый документ, если я обязуюсь платить?

– Вы поменьше говорите и побольше подписывайте, – говорит обаятельная Синди. А то я так с вами до вечера не расчухаюсь. Документ номер три. Здесь вы расписываетесь в том, что больница не несёт ответственности за вашу жизнь. Вот здесь распишитесь.

Я расписался, но тут меня обуяли сомнения. Я говорю вежливо:

– Синди, как же это так получается, что вы не несёте ответственности? Значит, если я тут у вас на глазах начну отдавать концы, вы мне никакой помощи не окажете, что ли? Разве это по-человечески?

Синди обиделась.

– Конечно, окажем, – говорит. – Просто полагается такой документ иметь. Наши юристы требуют. На случай, если вы потом на нас в суд подадите.

- Я не подам.



- Чудесно, - обрадовалась Синди. – Тогда подпишите следующий документ – что в случае вашей смерти вы не будете подавать в суд на больницу.

– Как же я могу подать в суд, если я буду уже мёртвый?

– Откуда я знаю! – рассердилась Синди. – Надо же, какой въедливый пациент попался! Может, вы загнётесь, не дай Бог, не до конца. Вот здесь распишитесь. Хорошо. Следующий документ: что наша больница не несёт ответственности за вашу одежду и обувь. А этот – что вы не будете предъявлять иск за расходы на дорогу до больницы и обратно. А этот – что вы разрешаете себя оперировать.

– Ну, это вы бросьте, - запротестовал я вяло. – Зачем бы я сюда пришёл, если бы не разрешал?

Тут Синди ничего не сказала, но посмотрела на меня таким тяжёлым ледяным взором, что я прикусил язык и расписался, где положено.

– Следующий документ особенно важный, - устало говорит Синди. – Тут наши юристы требуют две подписи. Это – что вы не будете предъявлять иска больнице в случае потери пальца.

– Какого пальца?

– Что значит какого? Вы что пришли оперировать?

– Палец.

– Вот его самого.

– Хорошенькое дело! – говорю я. – Я, понимаешь, иду к вам с полным доверием, чтобы излечить свой недомогающий палец, а вы его собираетесь вместо этого оттяпать безо всякой на то ответственности!

– Никто вам не собирается оттяпывать ваш паршивый палец! – обиделась Синди. Вам что, бумажку трудно подписать, если наши юристы требуют?

Тут я снова застыдился и подписал бумагу, чтобы не обижать юристов. Следом за ней я подписал, что согласен на местный наркоз. И что согласен на общий наркоз. И что против меня нет судебных исков. И что я не менял фамилию за последние десять лет. И что я сдал налоговый отчёт за прошлый год. И что я подписал все эти документы добровольно и в здравом рассудке. И что мне известна стоимость операции: восемь тысяч. Это – не считая платы врачу. С ним, дескать, у меня свои счёты, больница к этому не имеет отношения.

– Поздравляю! – говорит Синди. – С бумагами покончено, можете идти оперироваться. Операция будет продолжаться двадцать минут. Потом минут десять посидите в послеоперационной, выпьете чашку кофе и можете ехать домой.

Я говорю:

– Это за что же, – говорю, – восемь тысяч? За двадцать минут в операционной и чашку кофе? Прямо, – говорю, – обдираловка!

Синди соглашается:

– Это правда, – говорит. – Дорого. Но учтите, что половина этих денег идёт не на вашу операцию, а на тех бедных больных, которые сами не в состоянии оплатить своё лечение.

– Ага, – соображаю я. – Значит, моя операция на самом деле стоит не восемь, а четыре тысячи, так что ли? Тоже, между прочим, порядочно.

– Да, недёшево, – опять соглашается Синди. – Но учтите, что половина этих денег идёт не на саму операцию, а на страховку нашей больницы. Профессиональная ответственность называется. На случай, если вы на нас в суд подадите. Предъявите иск миллионов на двадцать – кто будет платить?

– Я же подписал, что не буду предъявлять иск. Вы сами велели.

– Мало ли кто что подписал! Подумаешь, велика важность – бумажка. Если кто захочет вчинить иск, он ни на какую свою подпись не посмотрит. Так что наши юристы вашу подпись вообще во внимание не принимают.

– Зачем же я подписывал?

– Юристы требуют.

– Ну ладно, – говорю. – Значит, на самом деле моя операция стоит не четыре тысячи, а только две, что ли?

– Что-то около этого. Хотя вообще-то половина этих денег идёт не на операцию, а на содержание нашего юридического персонала.

– Ага. Получается уже одна тысяча.

– Правильно. Причём половина этих денег идёт на накладные расходы. Знаете, реклама, народное просвещение и всё такое. Остаётся пятьсот. Не такая уж большая цена, если учесть наше современное оборудование и высокую квалификацию нашего персонала. Будьте здоровы.

Тут Синди нажала кнопку, и ко мне сразу подлетают две симпатюшечки в синих халатах, хватают меня под руки и ведут внутрь больницы. И там, вдали от посторонних взглядов, они меня переодевают в стерильную распашонку, кладут на кровать, у которой вместо ножек оказываются колёса, и везут дальше по прохладным коридорам. Я говорю:

– Эй, девушки, ну-ка остановите ваше транспортное средство. Я ещё сам ходить не разучился. Я ещё вас обеих могу отнести, куда скажете.

Симпатюшечки говорят:

– Лежите и не наводите своих порядков. Тут вам ходить запрещено с целью охраны нашей профессиональной ответственности. Вот выйдете из больницы – там и ходите хоть до инфаркта. Там мы за вас не отвечаем.

И вкатывают меня в операционную. А тут всё сияет – прямо загляденье. Вокруг какие-то трубки, приборы и приспособления со всякими этакими светящимися цифрами и экранчиками. И всё оно так интимно мигает и пощёлкивает, и источает запах невиданной чистоты. И тут открывается боковая дверь, и входит мой доктор, а за ним ещё один джентльмен, без халата, но в тёмном костюме и при галстуке. Доктор говорит:

– Познакомьтесь, пожалуйста. Это наш юрист, мистер Лоер. Он будет присутствовать при операции и следить

Писатель Александр Матлин не нуждается в представлении. Его произведения широко публикуются в американской русскоязычной печати и даже тем, кто не знает его имени, скорее всего, знакомо его творчество. Рассказы и стихи Матлина кочуют в интернете, зачастую безымянными, и люди пересылают их друг другу. Многие из вас, вероятно, помнят его рассказ "Моя первая работа в Америке" или "Поэму о дружбе", или стихотворение "Прощай Америка".

В книгу Матлина "На троих с ЦРУ" вошли 21 рассказ, 13 стихотворений и "Китайские истории" – рассказы автора о его пребывании в Китае.

Книгу с автографом можно приобрести у автора, связавшись с ним по электронной почте по адресу: amatlin@verizon.net. Цена книги, включая пересылку в пределах США - $15.

за выполнением законности. А это наш пациент, которому мы сейчас будем оперировать ногу.

Я говорю:

– Не ногу, а палец на руке.

Мистер Лоер тут сразу не сплоховал и говорит:

– Ага! Пациент добровольно отказывается от операции ноги и добровольно соглашается на операцию пальца. Пусть распишется.

Доктор говорит:

– Ну да, конечно же – палец, это я вас с другим больным перепутал. Какой наркоз предпочитаете – местный или общий?

– Давай общий, – говорю я. – Гулять – так гулять.

Мистер Лоер говорит:

– Лично я, – говорит, – не рекомендую общий наркоз. Мало ли, может в процессе операции нам понадобится сделать пациенту какое-нибудь разъяснение закона. Или задать ему какой-нибудь важный вопрос.

– Ну что ж, тогда местный, – говорит доктор. – На какой руке палец болит?

– На правой.

– Минуточку, – опять вмешивается мистер Лоер. – Какой рукой вы пишете?

– Правой.

– В таком случае, - говорит мистер Лоер, - местный наркоз я тоже не рекомендую. Мало ли, может пациент в процессе операции должен будет срочно расписаться на каком-нибудь важном документе.

– Так, – говорит доктор. И смотрит на меня жалостливо, но при этом во взоре его нет ни малейшего колебания.

– Ну, это уж дудки, – говорю я и быстро засовываю обе руки под зад. – Без наркоза не дамся. Нашли дурака. Что я вам – Зоя Космодемьянская?

На это мистер Лоер ничего не сказал. Только отозвал доктора в сторону, немного пошептался с ним и смылся. Смылся, конечно, вежливо. Пожелал всем иметь хороший день, попрощался и слинял. А я лежу на этой самоходной кровати и стыну от страха.

Доктор мой говорит печально:

– Я, – говорит, – извиняюсь, но операция отменяется. Наш юрист, – говорит, – не рекомендует вас оперировать. Он оценивает вас как пациента с высокой степенью риска.

При этих словах я окончательно заледенел.

– Доктор, шепчу, - скажите правду. Сколько мне остаётся жить?

– При чём тут ваша жизнь! – сердится доктор. – Этой вашей жизни, над которой вы так унизительно трясётесь, ничего не угрожает. Тут дело серьёзнее. Наш юрист считает, что вы, судя по вашему скандальному поведению, есть потенциальный истец, который может подать на нас в суд и тем нанести больнице непоправимый финансовый ущерб. Поэтому он считает, что с вами лучше не связываться.

Я говорю:

– Сволочь он, – говорю, – ваш мистер юрист. Из-за его бюрократической перестраховки теперь честный человек должен страдать несгибанием пальца.

Доктор говорит:

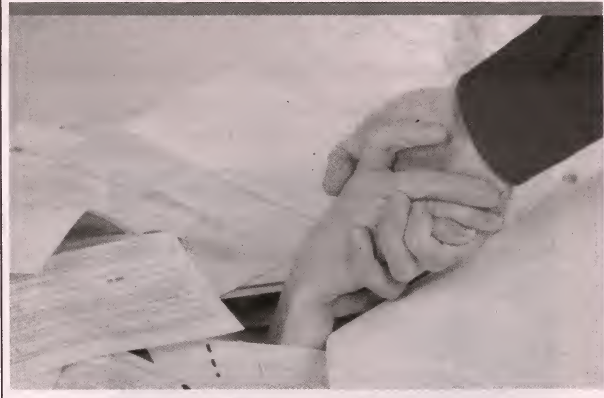
– В чём-то я с вами даже согласен, хотя, с другой стороны, мистер Лоер тоже по-своему прав. Но раз уж вас всё равно нельзя оперировать, тогда я вот что посоветую. Как придёте домой, примите аспирин. Через два часа примите ещё одну таблетку. Всего хорошего, заходите почаще.

Послушал я доктора. Вернулся домой, принял аспирин. Жду час, жду два. Сгибаю палец – почти не больно. Принял я вторую таблетку. Подождал ещё немного, сгибаю палец – совсем не больно. Прошёл.

– Ну, – думаю, – дела! Хорошо мистер юрист вовремя подвернулся, уберёг меня от операции. Хороший человек мистер Лоер. Зря я его ругал. Пожалуй, вообще всех врачей надо из больниц разогнать. Пусть там одни юристы командуют.

Рисунок Михаила Беламлинского

Если вы должны IRS



Давайте поговорим, что можно сделать, если человек должен налоговой службе, но не имеет средств заплатить.

Существует 5 способов решения данной проблемы:

1. Изыскать средства и заплатить деньги.

2. Installment Agreement – выплата долга в течение некоторого времени, зависящего от суммы долга.

3. Offer in compromise – выплата меньшей, чем размер долга, суммы.

4. Uncollectible Status – проблема не решена, но финансовое положение человека кардинально изменилось, и налоговая служба оставляет его в покое.

5. Банкротство.

Теперь остановимся на каждом из этих способов более подробно.

По первому пункту все понятно, заплатить всю сумму и забыть о долге. Легко и просто, когда деньги есть. Но если их нет, все становится гораздо проблематичнее.

Второй пункт – Installment Agree-ment. Должник должен понимать, что, пока он выплачивает долг по частям, интерес и штраф на оставшуюся часть задолженности продолжают расти до полного погашения всего долга.

Есть несколько разновидностей Installment Agreement.

a) Streamline: если задолженность не превышает $10,000, вы можете позвонить с просьбой об Installment Agreement, и налоговая служба не может вам отказать.

b) Если долг до $25,000 и вы хотите его погасить в течение 5 лет, у IRS тоже не должно возникнуть никаких вопросов.

c) Долг больше $25,000, вы хотите погасить его в течение 5 лет. В этом случае вам придется заполнить Financial Statement, показывающий ваши расходы и доходы и являющийся, по вашему мнению, доказательством того, что вы не в состоянии выплатить эту сумму раньше. Налогоплательщик-должник дает предложение по сумме своих ежемесячных выплат, а IRS либо отвергает данное предложение, либо указывает сумму, которую, по мнению Агентства, человек в состоянии выплачивать.

Если вы попросите Installment Agreement на сумму от $25,000 до$50,000 on-line, то вы можете выплатить ее в течение 6 лет без Financial Statement.

Существует также так называемый Statue of limitation on collection – это срок, в течение которого налоговая инспекция может заставить человека выплатить его долг. Этот срок составляет 10 лет.

Третий пункт – Offer in compromise. Это договоренность между должником и IRS о том, что человек может заплатить меньшую сумму, чем он должен. Это происходит в случае, если финансовое положение должника таково, что позволяет ему выплатить не всю сумму, а только ее часть.

Существует два вида Offer in compromise: lump sum cash и payment plan.

Lump sum cash – деньги, которые человек должен государству, он обязан выплатить за 5 платежей в течение 24 месяцев с того дня, как был достигнут компромисс с налоговой службой.

Payment plan – вся сумма выплачивается 24 платежами в течение 24 месяцев со дня заключения компромиссного соглашения.

Четвертый пункт – Uncollectible Status. В этом случае налоговая инспекция на основании финансового положения и состояния здоровья человека может перестать требовать выплатить долг. Этот долг не списывается, он просто ждет своего часа.

Пятый пункт – банкротство.

Долг можно списать через банкротство, но т.к. процедура банкротства – довольно серьезная, на ней следует остановиться более подробно, что я и сделаю в дальнейшем.

Притчи

У человека было два ведра, и в одном из них была трещина.

В течение двух лет, он нес воду домой, но одно ведро было всегда полным, а другое наполовину пустым, потому что вода просачивалась через трещину по дороге. Целое ведро очень гордилось своей целостностью и задавалось перед треснутым ведром. А ведро с трещиной стыдилось, что может удержать только половину воды по дороге. Не выдержав стыда, ведро заговорило с водоносом:

- Я неудачник. Я неумеха, мое существование нелепо и бессмысленно. Из-за трещины я не могу удержать воду... Почему же ты не выбросишь меня?

Но человек ответил дырявому ведру:

- А ты видело цветы у обочины дороги, по которой я ношу воду? Они растут только с той стороны где где проливается вода. Но с другой стороны только пыль.Ты не знало о том, что я специально посадил семена цветов на дороге, зная о твоем «недостатке — трещине. Уже два года я украшаю зтими цветами свое жилище на радость моей любимой.



Спросил как-то комар муху:

- Есть ли здесь в окрестности цветы?

- Насчет цветов ничего не знаю, – ответила ему муха.

- А вот консервных банок, навоза, нечистот в канавах полным-полно.

И муха начала перечислять комару все окрестные помойки, на которых ему непременно нужно побывать.

Полетел комар в указанном направлении и встретил по пути пчелу.

Не видела ли ты в окрестностях какие-нибудь помойки? – спросил он у нее.

- Помойки? Нечистоты? Нет, нигде не видела, – удивилась пчела. – Зато здесь повсюду так много благоуханных цветов.

И пчела подробно рассказала, на какой поляне растут лилии, а где совсем недавно распустились гиацинты.

Вот почему так важно правильно выбирать себе друзей.

Репортер как-то раз спросил у фермера, может ли тот поделиться секретом своей кукурузы, которая год за годом выигрывала все конкурсы по качеству. Фермер ответил, что весь секрет состоит в том, что он раздает лучшие початки для засева всем своим соседям.

— Зачем же раздавать лучшие зерна соседям, если они постоянно, наряду с вами, участвуют во всех конкурсах и являются конкурентами?

— Видите ли, — улыбнулся фермер. — Ветер переносит пыльцу с моих полей на поля соседей, и наоборот. Если у соседей будут сорта хуже, чем у меня, то вскоре и мои посевы станут ухудшаться. Если я сею хорошую кукурузу, я должен позаботиться о соседях и помочь им посеять такую же. А как уж каждый из нас будет ухаживать за посевами — это другой вопрос.

Похожее происходит и в жизни людей. Тот, кто хочет быть успешным, должен заботиться о ближних и помогать им добиваться успеха. Кто хочет хорошо жить, должен помогать другим жить хорошо. Потому что чем лучше живется людям вокруг, тем лучше тебе самому. Мы все зависимы и связаны в этом мире.

Бежал по лесу ручеек, сам собою любовался: ловкий, проворный, быстрый, чистый и прозрачный!

Ни с каким другим ручейком не хотел сливаться, считал себя сильным и сам хотел бежать по лесу. Вдруг выбежал в поле, а там ослабел, силенок не хватило, растекся и пропал.

Кое-как, по каким-то подземным ходам, весь грязный, добрался он до реки и начал ей жаловаться:

- Если бы не это противное поле, то я бы и сам давно стал рекой!

Услышав это, река всплеснула волнами:

- Эх, ты, глупый ручеек! Поле совсем не виновато в том, что ты растекся, ушел в землю и стал таким грязным! У того, кто отталкивает других, стать рекой — сил не хватит.

Как-то Иисус Христос решил инкогнито посетить футбольный матч. Матч был в Ирландии между командами католиков и протестантов.

Католики забивают гол - Иисус радуется, хлопает. Протестанты забивают гол - Иисус тоже радуется, хлопает.

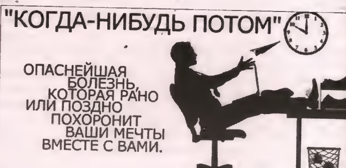
Недоуменные болельщики, сидящие рядом, спрашивают его:

- Послушайте, а вы вообще за кого - за католиков или за протестантов?

- Я, - отвечает Иисус, - за красивый футбол.

Болельщики удивлённо переглядываются, и один из них шепчет другому на ухо:

- С зтим всё ясно, он атеист.





Worship Directory
Расписание Служений

FGCC Христианский Центр
2011 152nd Ave. NE
Redmond, WA 98052
Служение: 11:00am
Старший пастор:
Владимир Малюта
E-mail: vladimirmalyuta@gmail.com
Cell. (206) 227-9904

Церковь "Дом Божий"
101 6th Ave. N
Algona, WA 98001
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Олег Климок
T. (253) 735–1151 (253) 333-9738

Христианский Центр "Жатва"
830 SE Everett mall Way
Everett, WA 98208
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Николай Кулакевич
T. (425) 514-3272

Pilgrim Slavic Baptist Church
212 S. Lincoln. St. Spokane, WA 99201
(509) 217-7643
www.churchpilgrim.org
Служения:
Воскресенье с 10 утра и 6 веч-а.
Старший пастор:
Александр Каприян.

Light to the World
14434 8th St. NE
Bellevue,WA 98007
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Виктор Лобановский
T. (206) 579-8450
www.lttvchurch.org

Церковь АСД "Парусия"
116 Lakelend Hills Way SE,
Auburn, WA 98092
T. (253) 632-4098
Пятница 7:30pm
Суббота 10:00am
Пастор: Виктор Крушеницкий

Миссия Живые Камни
P.O. BOX 4127
Everett, WA 98204
Aleksey Ananenko
Tel: (425) 232-9759
Email:Email@missionlivelystones.org
www.missionlivelystones.org

New Life Christian Church
315 Riverbend Road,
Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Леонид Дацкий
T. (360) 848-1021
www.churchnewlife.com

Church of "Bethel"
7505 Hardeson Rd.
Everett, WA 98203
Воскресные служения: 10:00am
Пастор: Владимир Стасюк
T. (425) 760-5330

Славянская Баптистская церковь
17319 Larch Way Lynwood WA 98037
(425) 316-0454
Пастор: Петр Кулишов

Славянская церковь "Пробуждение"
9506 7th Ave SE Everett, WA 98208
(425) 353-7595
Пастор: Александр Кравченко

"Spring of Life" Slavic Baptist Church
4711 116th St. SW
Mukilteo, WA 98275
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Виктор Авдеев
T. (425) 493-1602 T. (559) 360-3060
www.springoflife.us

New Testament Church
18635 8th Ave S
Des Moines, WA 98148
(206) 444-5655 (206) 459-7916
www.newtc.org
Пастор: Виктор Лебедь

Славянская Церковь "Спасение" ЕХБ
10622 8th St. E.
Edgewood, WA 98372
Воскресные служения:
9am, 12pm, 5pm.
Пастор: Андрей Чумакин
T. (253) 952-7163
E-mail: SalvationSBC.info
www.salvationsbc.info

Church "City on a Hill"
33415 Military Road S.
Auburn, WA 98001
Воскресные служения:2:30pm
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL www.cityhill.tv

Церковь "Пенуэл"
Baymont INN 5805 Pacific Hwy,
Fife, WA 98424
Воскресные служения: 11:00am
Пастор: Роман Митин
T. (253) 906-3020
http://romanmitin.com

Church "House of Prayer"
25628 SE 101th Ave.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 10:00 am
Пастор: Павел Маслов
T. (253) 205-7579

New Life Christian Church
710 E. Sunset Dr.
Bellingham, WA 98225
Воскресные служения: 11:00 am
Пастор: Дмитрий Захлустин
T. (360) 420-8126
T. (360) 428-5962

Центр Духовного Просвещения
15318 SE Newport Way,
Bellevue, WA 98006
Суббота 10:00am
Пастор: Виталий Олийник
T. (425) 687-6590
www.russiancenters.com

City on a Hill North Campus
3223 164th ST. SW,
Lynnwood, WA 98087
Воскресные служения: 10:30am
Пастор: Василий Боцян
T. 888 5-CITYHILL
www.cityhill.tv

Библейская Церковь "Дар Любви"
11420 SE 248th St.
Kent, WA 98030
Воскресные служения: 2:00pm
Пастор: Юрий Петрус
T. (206) 595-4601

Церковь "Живое Слово"
4020 S 56th St. W
Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 3:00pm
Пастор: Михаил Маслов
www.livinword.com
E-mail: churchadmin@livinword.com
(253) 307-2402 (253) 312-8454

Слав. Церковь "Вифания"
400 E Pike St., Seattle WA 98122
(425) 883-2075
Пастор: Василий Оскольский

Славянская Баптистская церковь "Ковчег - Преображения"
7435 S. Madison Tacoma, WA 98409
(253) 359-8433
Пастор: Иосиф Карабанов
Воскр. с 8:00 утра и с 5:00 вечера, четверг с 7:00 вечера.

Slavic Church of One God
6001 S. Warner St. Tacoma, WA 98409
Воскресное служение: 11:00am
Пастор: Владимир Староверов
(253) 474-2725 (253) 880-8811
E-mail: churchofonegod@gmail.com

Ассамблея Божья
23435 104th Ave. Kent, WA 98031
T(253) 850-7111 F(253) 850-7271
Пастор: Игорь Билас

Украинская Церковь "Благодать"
221 Hardie Ave NW
Renton, WA 98057
T.(425) 430-8223 F. (425) 430-8224
Пастор: Степан Касянюк

Церковь "Истина"
7250 NE 41st St. Vancouver, WA 98662
(360) 253-7738 http://ustruth.org/
Пастор: Сергей Козлов

Славянская Евангелическая Церковь
3405 B S. 336th Street
Federal Way, WA 98001
(253) 854-7194 (253) 835-0925
http://www.slavicgospelchurch.net
Church Services:
Sunday 10:00am, 6:00pm
Пастор: Сергей Миронюк

Украинская Баптистская церковь
37603 28th Ave S, Federal Way, WA 98003
(253) 835-2182 (253) 945-7719
Пастор: Константин Качмарчик

First Ukrainian Pentecostal Church
3811 NE 21st Renton WA 98056
(425) 271-0058

Украинская Церковь
13455 2nd Ave, SW Burien WA 98166
(206) 932-3306
mailto:mirvam2k@yahoo.com
Пастор:Василий Шур

Украинская церковь "Свет Надежды"
4159 76-th St NE, Marysville, WA 98270
(360) 658-2523
mailto:Vlightofhope@aol.com
Пастор: Степан Терещук

Hope Slavic Baptist Church
4634 Alger Ave Everett, WA 98203
Служение: Sunday 1:00pm
T. (425) 359-9908
Voice of Revival Church
Address: 317 4th Avenue South
Kent, WA 98032
Тел. (253) 237-3752
http://www.voiceofrevivalchurch.org
Sunday at 2:30pm
Pastor: Petr Chebotariov

Славянская Евангельская Церковь
Presveterian Church
Meadbkook
Bellingham, WA 98226
(360) 676-5038
Пастор: Владимир Ильин

Bethany Slavic Baptist Church
1829 S. 308th St.
Federal Way, WA 98003
Воскресное служение1:00 pm
Пастор: Николай Цыганков
Тел. **(206) 753-9962**

Kirkland Slavic Baptist Church
11611 NE 140th St.
Kirkland, WA 98034
Воскресное служение: 2:00pm
Пастор: Василий Литовкин
Cell. (425) 502-0792

Церковь"Свет Иисуса"
830 SE Everett mall Way
Everett,WA 98208
Воскресные служение:12:00am
В четверг с 7:00
Пастор: Владимир Митрофанов
T.(425) 344-4376

First Slavic Full Gospel Church
1723 NW 61th St.
Seattle, WA 98107
Воскресное служение: 10:00am
Среда: 7:00pm
Пастор: Николай Дорохов
Тел: (253) 267-4157

Евангельско-Баптистская Церковь г. Кент.
1600 S. Central Ave, #101
Kent, WA 98032
Воскресное служение :
10:00am • 06:00 pm
Пятница: 07:00 pm
Пастор: Леонид Летушко
Тел. (253) 249-5188

Миссия "Живая помощь"
14258 130th PL NE
Kirkland, WA 98034
(206) 947-9498
mailtu: lifehelps@yahoo.com
Юрий Шабура

"Image Church"
Pastors: John and Vita Petrus
Sunday: 9:00am and 11:00am
Address: 19417 36th Avenue West,
Lynnwood, WA 98036
Phone: (425)678-8605
Website: theimagechurch.org
Email: info@theimagechurch.org

Церковь "Краеугольный Камень"
2003 Taylor St.
Milton, Wa 98354
Воскресное служение: 2:00 p.m
Пастор: Сафрон Рудковский
Тел. пастора: **(253) 820-5742**
Тел. для справок: **(253) 820-4318**

Если Вашей Церкви нет в списке, или информация устарела, сообщите нам по телефону:

425 614-1700
206 227-9904

E-mail:
info1@perspectiveus.com
Редакция журналя Перспектива



Для размещения информации о Вашей церкви, позвоните главному редактору Перспективы Владимиру по тел.
206 227.9904

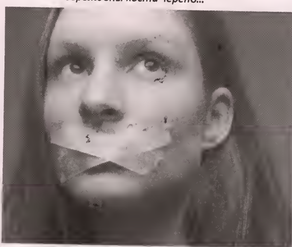


info@perspectiveus.com
www.perspectiveus.com
Объявления принимаются до 24-го числа.

Мать Тереза - О любви к Богу

Мои мысли - мои скакуны?!

Но днях я увидел в интернете сообщение: в одном из центральных городов России школьницу сбил овтомобиль, очень сильно повреждены кости черепо...



На сайте "vkontakte.com" была создана группа для поддержки и помощи пострадавшей школьницы. Почему-то мне стало интересно, чем была наполнена её жизнь в целом. Зайдя на её личную страничку, которую она вела в социальной сети, я был сильно удивлён: за часы до трагедии она выложила у себя на страничке картинку девушки, у которой из носа по лицу течёт кровь...

На этом моё "расследование" не завершилось и я перешёл по ссылке в её twitter, где наткнулся на записи следующего содержания – "Боже, как всё з... (неценз.)"; "весь день коту под хвост" и всё прочее в таком негативном духе. Может для вас зто просто совпадения. Но лично для меня в зтом немало символизма. Суть в том, что вскоре зта девочка умерла.

К чему я зто вообще написал?! Мысли формируют нашу жизнь и неважно веришь ты в Бога или не веришь, но негатив притягивает негатив, именно поэтому будь внимателен к своим мыслям, словам и всякого рода картинкам – всё зто своего рода духовный материал.

Так и хочется сказать: «Думайте о добром, отгоняйте негатив!!!»

Да и вообще, как говорил один известный человек: «Негативные мысли, как птицы – они всегда будут летать над вашей головой... однако не позволяйте им свить гнездо у себя на голове и в сердце!»

Почему-то зло быстрее притягивается, а для доброго порой нужно время.

Выбирайте, какую мысль принимать, зто может повлиять не только на ваше настроение, но и на направление жизни в целом!

На мысли об зтом меня подтолкнул случай описанный выше. Вы позволяете, чтобы вас порезали ножом? Так почему вы думаете, что мысли не столько материальны, как нож? Только потому, что их не видно?!

Никто из нас не хочет смерти и не хочет притягивать её, если вы, конечно, не суицидальный психически больной — все хотят жить! Размышляя о том, что по зтому поводу говорит Библия, вспоминаю, что в Ветхом Завете написаны следующие слова: «жизнь и смерть предложил Я тебе: избери жизнь». Рекомендую вам думать о жизни! Вспомните, как гласит поговорка: «Свято место пусто не бывает». Так чем вы заполняете своё «место» в голове, господа?

В общем дальше думайте сами, ВЫБИРАЙТЕ сами... Храни вас Бог!

Автор: Павел Горелов

«Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим и всею душою твоею и всем разумением твоим» — это первая и самая главная заповедь. Вторая заповедь подобна ей: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя».

Умирая на кресте, Иисус сказал: «Я жажду». Иисус жаждет нашей любви, и зто жажда каждого — и богатого, и бедного. Мы все жаждем любви других людей.

Что значит любить Бога всем сердцем, всей душой? Наша любовь к Богу — это ответ на безграничную любовь Бога к нам. Бог первым полюбил нас, полюбил настолько, что послал Сына Своего Возлюбленного, чтобы спасти нас.

Сын Божий не только стал одним из нас, принеся нам мир и радость. Он умер на кресте, чтобы показать, как Он любит нас. Он умер за вас и за меня, и за прокаженного, и за умирающего от голода, и за раздетого, который лежит посреди улицы. Иисус сказал нам любить друг друга так, как Он любит каждого из нас. Иисус отдал Свою жизнь за любовь к нам. Он говорит, что мы тоже должны отдать все, чтобы нести добро и любовь другим.

В Евангелии Иисус говорит очень понятно: «Любите так, как Я люблю вас». Он умер на кресте, исполняя волю Своего Отца, чтобы показать нам, что мы тоже должны с готовностью отдать все, чтобы исполнить волю Господа — любить друг друга, как Он любит нас.

Чтобы любить Господа, недостаточно просто сказать: «Я люблю Бога». Я должен прежде всего возлюбить своего ближнего. Лжец тот, кто говорит, что любит Бога, если он не любит своего соседа. Как можете вы любить Бога, которого вы никогда не видели, если вы не любите тех, кого видите каждый день, к кому прикасаетесь, с кем живете?

Нужно уметь увидеть лицо Господа в каждом страдающем человеческом существе. Бог ожидает от нас, что мы узнаем его под внешностью других людей. Умирающие на улицах, брошенные и нелюбимые, умственно отсталые и прокаженные — зто Иисус под маской. Все, что вы сделаете для них — вы сделаете для Него.

Люби Его так, как Он любит тебя, служи Ему так, как Он служит. Будь с Ним каждый день — всякий раз, когда узнаешь Его в наших братьях.

И в день Страшного Суда Он скажет тем, кто по правую сторону Его: «Придите, благословенные, в Царство, ибо Я был голоден — и вы дали Мне есть, жаждал — и вы напоили Меня; был странником — и вы приняли Меня; был наг — и вы одели Меня; был болен — и вы посетили Меня, в темнице был — и вы пришли ко Мне».

Затем Иисус повернется к тем, кто по левую сторону Его и скажет: «Уйдите от меня, ибо Я был голоден — и вы не дали Мне есть; жаждал — и вы не напоили Меня; был странником — и вы не приняли Меня; был наг — и вы не одели Меня; был болен — и вы не посетили Меня; в темнице был — и вы не пришли ко Мне». И тогда спросят грешники: «Когда же мы видели Тебя голодным, жаждущим, нагим или больным или в темнице и не пришли помочь Тебе?» И Иисус скажет им в ответ: «Истинно говорю: то, что вы отказались сделать одному из сих братьев Моих меньших, вы отказались сделать и Мне».

Вот что рассказывают о Святом евангелисте Иоанне, о том, который написал: «Бог есть любовь...» Уже на склоне своей долгой жизни



Иоанн сидел в кругу своих молодых учеников. И вот, как повествует предание, один из его учеников воскликнул с недовольством: «Иоанн, ты всегда говоришь о любви, о любви Бога к нам и о нашей любви друг к другу. Почему ты не расскажешь нам о чем-нибудь ином? Почему ты не расскажешь нам о чем-нибудь еще, кроме любви?» Учитель, который, когда сам был молод, склонял голову на грудь Иисуса, сказал в ответ: «Потому что больше ничего нет — только любовь... любовь... любовь...»

Любовь — это длинная и трудная дорога, зто жертвенный алтарь. Это то, за что приходится вносить огромную плату — умение забыть о самом себе. Любовь — зто единственный путь к ногам нашего Бога, Который есть любовь. Наши чувства появляются и исчезают. Его любовь к нам неизменна. Она не становится меньше из-за наших грехов или нашего безразличия. Она не слабеет в своей решимости излечить нас от греха, чего бы зто нам ни стоило и чего бы зто ни стоило Ему.

Источник:
http://motherteresa.ru/instruction/faith/love-to-god

Рапорт акушерки из ОСВЕНЦИМА

Из тридцати пяти лет работы акушеркой, два года я провела как узница женского концентрационного лагеря Освенцим-Бжезинка, продолжая выполнять свой профессиональный долг.

Среди огромного количества женщин, доставлявшихся туда, было много беременных. Функции акушерки я выполняла там поочередно в трех бараках, которые были построены из досок, со множеством щелей, прогрызенных крысами. Внутри барака с обеих сторон возвышались трехэтажные койки. На каждой из них должны были поместиться три или четыре женщины — на грязных соломенных матрасах.

Было жестко, потому что солома давно стерлась в пыль, и больные женщины лежали почти на голых досках, к тому же не гладких, а с сучками, натиравшими тело и кости. Посередине, вдоль барака, тянулась печь, построенная из кирпича, с топками по краям. Она была единственным местом для принятия родов, так как другого сооружения для этой цели не было. Топили печь лишь несколько раз в году. Поэтому донимал холод, мучительный, пронизывающий, особенно зимой, когда с крыши свисали длинные сосульки. О необходимой для роженицы и ребенка воде я должна была заботиться сама, но для того чтобы принести одно ведро воды, надо было потратить не меньше двадцати минут. В этих условиях судьба рожениц была плачевной, а роль акушерки — необычайно трудной: никаких асептических средств, никаких перевязочных материалов.

Сначала я была предоставлена сама себе; в случаях осложнений, требующих вмешательства врача-специалиста, например, при отделении плаценты вручную, я должна была действовать сама. Немецкие лагерные врачи — Роде, Кениг и Менгеле — не могли запятнать своего призвания врача, оказывая помощь представителям другой национальности, поэтому взывать к их помощи я не имела права. Позже я несколько раз пользовалась помощью польской женщины-врача, Ирены Конечной, работавшей в соседнем отделении. А когда я сама заболела сыпным тифом, большую помощь мне оказала врач Ирена Бялувна, заботливо ухаживавшая за мной и за моими больными.

О работе врачей в Освенциме не буду упоминать, так как то, что я наблюдала, превышает мои возможности выразить словами величие призвания врача и героически выполненного долга. Подвиг врачей и их самоотверженность запечатлелись в сердцах тех, кто никогда уже об этом не сможет рассказать, потому что они приняли мученическую смерть в неволе. Врач в Освенциме боролся за жизнь приговоренных к смерти, отдавая свою собственную жизнь. Он имел в своем распоряжении лишь несколько пачек аспирина и огромное сердце. Там врач работал не ради славы, чести или удовлетворения профессиональных амбиций. Для него существовал только долг врача — спасать жизнь в любой ситуации.

Количество принятых мной родов превышало 3000. Несмотря на невыносимую грязь, червей, крыс, инфекционные болезни, отсутствие воды и другие ужасы, которые невозможно передать, там происходило что-то необыкновенное. Однажды эсэсовский врач приказал мне составить отчет о заражениях в процессе родов и смертельных исходах среди матерей и новорожденных детей. Я ответила, что не имела ни одного смертельного исхода ни среди матерей, ни среди детей. Врач посмотрел на меня с недоверием. Сказал, что даже усовершенствованные клиники немецких университетов не могут похвастаться таким успехом. В его глазах я прочитала гнев и зависть.

Возможно, до предела истощенные организмы были слишком бесполезной пищей для бактерий. Женщина, готовящаяся к родам, вынуждена была долгое время отказывать себе в пайке хлеба, за который могла достать себе простыню. Эту простыню она разрывала на лоскуты, которые могли служить пеленками для малыша. Стирка пеленок вызывала много трудностей, особенно из-за строгого запрета покидать барак, а также невозможности свободно делать что-либо внутри него. Выстиранные пеленки роженицы сушили на собственном теле.



До мая 1943 года все дети, родившиеся в освенцимском лагере, зверским способом умерщвлялись: их топили в бочонке. Это делали медсестры Клара и Пфани. Первая была акушеркой по профессии и попала в лагерь за детоубийство. Поэтому она была лишена права работать по специальности. Ей было поручено делать то, для чего она была более пригодна. Также ей была доверена руководящая должность старосты барака. Для помощи к ней была приставлена немецкая уличная девка Пфани. После каждых родов из комнаты этих женщин до рожениц доносилось громкое бульканье и плеск воды. Вскоре после этого роженица могла увидеть тело своего ребенка, выброшенное из барака и разрываемое крысами.

В мае 1943 года положение некоторых детей изменилось. Голубоглазых и светловолосых детей отнимали у матерей и отправляли в Германию с целью денационализации. Пронзительный плач матерей провожал увозимых малышей. Пока ребенок оставался с матерью, само материнство было лучом надежды. Разлука была страшной. Еврейских детей продолжали топить с беспощадной жестокостью. Не было речи о том, чтобы спрятать еврейского ребенка или скрыть его среди нееврейских детей. Клара и Пфани попеременно внимательно следили за еврейскими женщинами во время родов. Рожденного ребенка татуировали номером матери, топили в бочонке и выбрасывали из барака.

Судьба остальных детей была еще хуже: они умирали медленной голодной смертью. Их кожа становилась тонкой, словно пергаментной, сквозь нее просвечивали сухожилия, кровеносные сосуды и кости. Дольше всех держались за жизнь советские дети; из Советского Союза было около 50% узниц.

Среди многих пережитых там трагедий особенно живо запомнилась мне история женщины из Вильно, отправленной в Освенцим за помощь партизанам. Сразу после того, как она родила ребенка, кто-то из охраны выкрикнул ее номер (заключенных в лагере вызывали по номерам). Я пошла, чтобы объяснить ее ситуацию, но это не помогало, а только вызвало гнев. Я поняла, что ее вызывают в крематорий. Она завернула ребенка в грязную бумагу и прижала к груди... Ее губы беззвучно шевелились — видимо, она хотела спеть малышу песенку, как это иногда делали матери, напевая своим младенцам колыбельные, чтобы утешить их в мучительный холод и голод и смягчить их горькую долю. Но у этой женщины не было сил... она не могла издать ни звука — только большие слезы текли из-под век, стекали по ее необыкновенно бледным щекам, падая на головку маленького приговоренного. Что было более трагичным, трудно сказать — переживание смерти младенца, гибнущего на глазах матери, или смерть матери, в сознании которой остается ее живой ребенок, брошенный на произвол судьбы.

Среди этих кошмарных воспоминаний в моем сознании мелькает одна мысль, один лейтмотив. Все дети родились живыми. Их целью была жизнь! Пережило лагерь едва ли тридцать из них. Несколько сотен детей было вывезено в Германию для денационализации, свыше 1500 были утоплены Кларой и Пфани, более 1000 детей умерло от голода и холода (эти приблизительные данные не включают период до конца апреля 1943 года). У меня до сих пор не было возможности передать Службе Здоровья свой акушерский рапорт из Освенцима. Передаю его сейчас во имя тех, которые не могут ничего сказать миру о зле, причиненном им, во имя матери и ребенка. Если в моем Отечестве, несмотря на печальный опыт войны, могут возникнуть тенденции, направленные против жизни, то — я надеюсь на голос всех акушеров, всех настоящих матерей и отцов, всех порядочных граждан в защиту жизни и прав ребенка.

В концентрационном лагере все дети — вопреки ожиданиям — рождались живыми, красивыми, пухленькими. Жажда жизни, противостоящая ненависти, сражалась за свои права упорно, находя неведомые жизненные резервы.

Sea Tac Family & Implant Dentistry

- Устанавливаем импланты
- Производим реконструкцию зубов и прикуса
- Anxiety **FREE** Dentistry

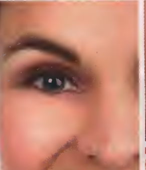
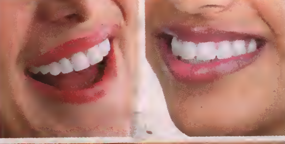
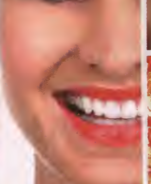
БЕСПЛАТНАЯ консультация по установке invisalign· невидимых Braces!

- Если у вас нет страховки, спросите у нас о приемлемом финансировании.
- Принимаем большинство страховок
- **Возможно финансирование**
- Есть платежный план от $30 в месяц
- Мы сохраним вам время и деньги
- **Говорим по-русски и украински**









www.mypictureperfectsmile.com
www.implantnow.com

(253) 838-1225
(253) 927-1714

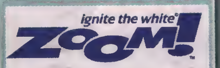
1826 S 324 Pl
Federal Way, WA 98003
Позади Commons Mall

Michael Y. Yeh, DDS, MSD, PS
Specialist of Implant and Prosthodontics
Cynthia Leu, DDS, PS
Kwansoo Lee, DDS
General Dentistry, Cosmetic and Esthetic Makovers

General & Cosmetic Dentistry
- В случае необходимости принимаем в тот же день

Cleaning, Exam and X-rays!
$99
Expires 03/31/14

FREE LIFETIME Whitening
Custom Trays or
FREE
One Hour in Office



Expires 03/31/14

FREE
Implant Dentistry Consultation!
Expires 03/31/14

$300 Off
Dentures
FREE CONSULTATION!
Expires 03/31/14


HOME FOR SALE
Nick Martyn
Real Estate Broker
56% миллионеров в Америке стали таковыми благодаря недвижимости
82% миллионеров в Америке постоянно инвестируют в недвижимость
Покупка и продажа всех видов недвижимости (включая коммерческую)
Если у вас трудности, связанные с недвижимостью - я готов помочь
Тел (206) 235-9929
Email: seattle160@gmail.com


Предлагаем помощь в проведении семейных торжеств, банкетов и свадеб.
Услуги официантов, помощь на кухне
(425) 208-6383


Обслуживаем банкеты с 2004 года
Лучшая еда, обслуживание, посуда, скатерти, накидки на прокат, оформление праздничного зала, а также, ведущий - тамада для любого праздника.
(206) 778-3565
www.washseattle.com


Русско-Американский Детский Сад, Kirkland
Золотой ключик
www.goldenkeyhomechildcare.com
Домашнее 5-ти разовое питание
-Развитие творческих способностей
-Изобразительная деятельность
-Ознакомление с окружающим миром
-Опытные педагоги проводят занятия по русскому языку, математике и музыке
К каждому ребенку мы подберем свой "золотой ключик"
425...242.1212
Требуется помощник воспитателя

МЕБЕЛЬНЫЙ МАГАЗИН

г. FEDERAL WAY



Quality FURNITURE, INC.

СТИЛЬНАЯ, КАЧЕСТВЕННАЯ МЕБЕЛЬ И НЕВЕРОЯТНО НИЗКИЕ ЦЕНЫ

WWW.FURNITURESEATTLE.COM


SECTIONALS FROM $899


SOFA & LOVE SEAT - $699 (AVAILABLE IN IVORY AND BLACK)


RECLINING SOFA & LOVE SEAT FROM $999


TRADITIONAL SOFA & LOVE SEAT WAS - $1499; NOW - $899

• SALE • SALE • SALE • SALE • SALE • SALE •


DINETTE SETS FROM $399


CONTEMPORARY DINING SETS FROM $599


COUNTER HEIGHT TABLE & 4 CHAIRS WAS - $799; NOW - $499


TRADITIONAL DINING SETS FROM $999

• BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! • BIG SALE! •


LEATHER BEDS FROM $299


MODERN BEDROOM SETS FROM $999


BUNK BEDS FROM $299


4 PC BEDROOM SET WAS $3999; NOW - $2299

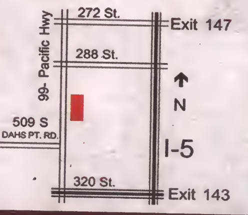
ВОЗМОЖНО БЕСПРОЦЕНТНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ ДО 3-х ЛЕТ

При покупке на сумму $1000 и больше Вас ждет подарок

50%-70% OFF

Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших

Пон. - Субб. 11AM - 8PM
Воск. 11AM - 6PM

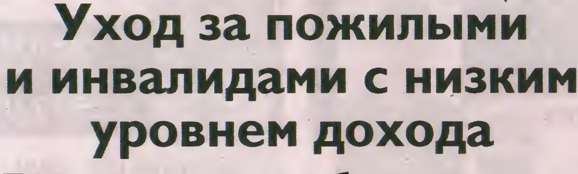


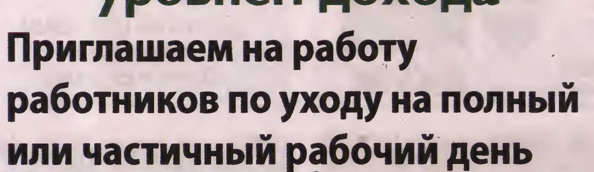
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003

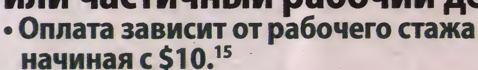
(206) 920-9995 • (253) 839-5552

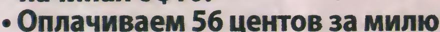


Respect and Care at Home









- Медицинская, зубная и глазная страховки $25/мес.
- Оплачиваемый отпуск
- Обучение
- Оплачиваем сверхурочные (overtime)
- Равные условия работы для всех



Анжелика Нисанова
North Seattle
206-365-0118

Галина Мамчиц
Кент 253-852-1753

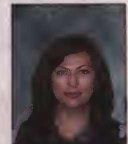
Наталия Ковальчук
Федерал Вей
253-214-2354



Лариса Ромашевска
Кент 253-893-1985



Тируи Абрамян
Такома 253-272-2521



Светлана Неволина
Белвью 425-289-1258



Алекс Бриль
Белвью 425-289-0982



Надежда Святенькая
Еверет 425-438-2991

Kent Office 253-850-6415
26404 104th Ave SE, Suite 100 | Kent, WA 98030

Bellevue Office 425-289-1257
3633 136th Place SE, Suite 305 | Bellevue, WA 98030

Federal Way Office 253-839-3700
34709 9th Ave S Suite 600 | Federal Way, WA 98003

Everett Office 425-438-2991
6917 Evergreen Way | Everett, WA 98203

Tacoma Office 253-272-2675
747 Saint Helens Avenue, Suite 200 | Tacoma, WA 98402

www.rescarehomecare.com



Открылся новый лицензированный детский сад Sunshine в г. Киркланд

- Оборудованные светлые комнаты в новом доме с уютной спальней.
- Индивидуальный, теплый подход к каждому ребенку.
- Развивающие игры, физкультура, изобразительное искусство, уроки пения, азы музыки и английского языка, игры на свежем воздухе.
- Домашнее 4-х разовое органическое питание.
- Опытные воспитатели обогатят внутренний мир ваших детей.
- DSHS - OK

(425) 497-0915 • (206) 355-6106 Аида
E-mail: sunshinedaycarekirkland@yahoo.com

10428 NE 116 St.
Kirkland, Wa 98034 (Exit 20A)

Время работы с 8ам-6рм
Пон.- Пятн.

Приглашаем воспитателей на полный рабочий день.

Bright Life Learning Center

Успешное будущее закладывай с детства

Двухязычный ДЕТСКИЙ САД

- 5 дней в недель
- 4-х разовое питание
- Развивающие игры
- Обучающие программы
- Уроки и физкультура
- Опытные преподаватели музыки, математики, русского и английского языков
- Рисование, лепка, аппликации
- Спортивные тренажеры
- Лицензия

г. Renton WA

Тел. **(425) 445-4682**

Мебель, игрушки и все используемое оборудование из экологически чистых материалов.
Ежедневная обработка центра машиной "Rainbow".
Очистка воздуха от пыли и болезнетворных бактерий.
Ингаляция натуральными маслами эвкалипта.

15405 SE 116 St
Renton, WA 98059

Расположен в лесной зоне, недалеко от Renton College и I-405 (4-5 exit)

Joyful Hearts Day Care

Лицензированный Русский Детский Садик в г. Kent



- 12 лет работы с детьми
- Уютная домашняя атмосфера
- Акцент на русский и английский язык
- Интересные игры
- Индивидуальная программа
- Возраст с 0 до 8 лет
- Обучение основам грамоты, чтения, счета
- DSHS – OK

Тел: (253) 632-6448
Тел: (253) 335-6246

23030 100th Ave. SE
Kent, WA 98031
info@joyfulheartsdaycare.com



ПОМОЩЬ СООТЕЧЕСТВЕННИКАМ



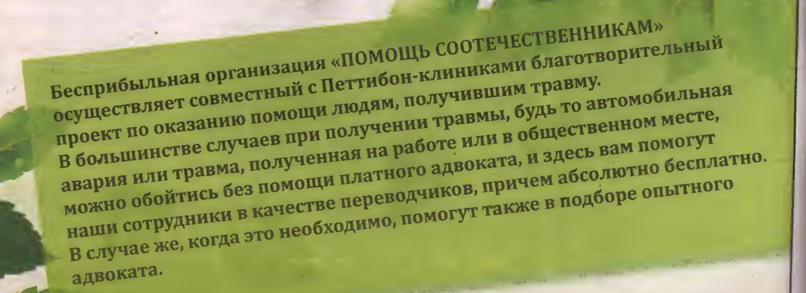




Бесплатная помощь попавшим в аварию



(206) 941-7284



www.magautoglass.com



Master Auto Glass

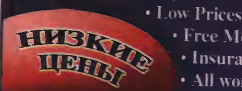
(253) 797-3874

master_autoglass@yahoo.com

НУЖНО СТЕКЛО?

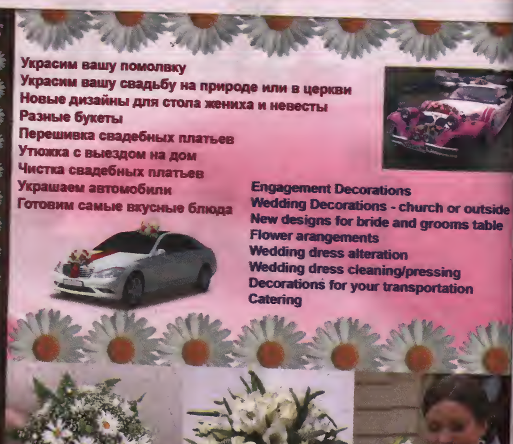
ПРОДАЕМ И УСТАНАВЛИВАЕМ ЛЮБЫЕ СТЕКЛА НА ЛЮБЫЕ МАШИНЫ

- We sell and install any auto glass
- Cars - Truck - Vans - RV's
- Rock chip repairs
- Certified Auto Glass Technician
- High Quality
- Low Prices
- Free Mobile Service to your home or office
- Insurance claims welcomed
- All work Guaranteed









Украсим вашу помолвку
Украсим вашу свадьбу на природе или в церкви
Новые дизайны для стола жениха и невесты
Разные букеты
Перешивка свадебных платьев
Утюжка с выездом на дом
Чистка свадебных платьев
Украшаем автомобили
Готовим самые вкусные блюда

Engagement Decorations
Wedding Decorations - church or outside
New designs for bride and grooms table
Flower arangements
Wedding dress alteration
Wedding dress cleaning/pressing
Decorations for your transportation
Catering

Factory Direct Tire Sales

Tire and Wheel Specialist
43 years of Quality Service



Wholesale Distributer of Tires and Wheels

- **Free Pick Up and Delivery** (For Shops)
- **Wheel Repair and Straightening**
- **Wheel Replacement** (O.E. or After Market)
- **Tires** (Any Size)
- **Wheel Alignment**
- **Frame Straightening**
- **On-Car Balance/Ride Disturbance**
- **We Provide Loaner Wheels and Tires**
- **Same Day Service** (Call before 10:00 am)

4 Way Alignment
$20.00 OFF
Retail Price
Reg. $89.00

Bring these Coupons to Save $60.00

Free Break Inspection
Free Tire Rotation
$40.00 Value

One Call Does it All.... **(425) 774-5131 or (800) 822-2126**
22617 76th Ave W.
Edmonds, WA 98026
(Hwy 99 @224th Next to Ranch 99 Market)



- Michelin
- BF Goodrich
- Uniroyal
- Goodyear
- Dunlop
- Continental
- Pirelli
- Yokohama
- Toyo
- Bridgestone
- Firestone
- General
- Master craft
- ...and many more

Cascade Wheel Repair

Before
After

43 Years of Quality Service

Wheel Repair Specialist

- Steel and alloy Straightening
- Polishing
- Welding and Repair
- Reconditioning back to Factory Specs
- Custom Coloring
- Machined Surfaces
- Free Pickup and Delivery

NOW ON SPECIAL
4 Wheel Special (Most colors and Sizes)
[illegible] Each + Mounting and Balance

Bring this coupon for
10% off
wheel repair

10% off
Repair Price

18908 Highway 99 Suite C
Lynnwood, WA 98036

(425) 778-4672

www.cascadewheel.com
customwheelrepair@ya[illegible]

Leviticus Music CENTER

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР УЧАЩИХСЯ ПО КЛАССАМ:

- Гитара
- Электрогитара
- Бас-гитара
- Фортепиано
- Синтезатор
- Скрипка
- Вокал
- Ударные
- Духовные инструменты

Индивидуальные и групповые занятия, разностороннее музыкальное и творческое развитие для любой возрастной категории.

звоните по телефону:
(425) 345-4591

Вы можете заказать у нас любую заинтересовавшую вас услугу в отдельности или получить полный пакет услуг, при этом сэкономив и время и деньги!

ПРЕДЛАГАЕМ МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ СВАДЕБ И ЛЮБЫХ ТОРЖЕСТВ



Музыкальная программа на ваш вкус в исполнении профессиональных музыкантов в любом стиле.

Разнообразный музыкальный состав, живое исполнение сделает вашу свадебную программу эксклюзивной, неповторимой и незабываемой.

ПОЛНЫЙ СПЕКТР СВДЕБНЫХ УСЛУГ

- Планирование церемонии
- Сценарий торжества
- Ведущий программы
- Зал с профессиональным комлектом аудио-аппаратуры световой техники, и компьютерного обеспечения
- Дизайнерское оформление зала (декор, сервировка)
- Изготовление приглашений
- Составление меню на ваш вкус и приготовление пищи
- Изготовление торта, десертов
- Фото и видео
- Услуги официантов
- Услуги wedding planner
- И многое другое

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ

EVERGREEN TIRE & WHEEL



*Rotation *Flat Repair
*Rubber Valve Stem
*Mounting *Balancing

PRICES NEW FOR SET OF 4!

P175/65R14.....$220	P205/55R16.....$285	31X10.50R15LT.....$550	LT215/85R16.....$550	P195/50R15.....$270
P185/60R14.....$240	P215/60R16.....$300	32X11.50R15LT.....$720	LT225/75R16.....$550	P205/40R17.....$330
P185/65R14.....$240	P225/55R16.....$310	33X12.50R15LT.....$750	LT245/75R16.....$600	P205/45R17.....$340
P195/60R14.....$240	P225/60R16.....$310	33X12.50R17LT.....$1150	LT265/75R16.....$650	P225/45R17.....$350
P185/65R15.....$260	P225/75R16.....$550	35X12.50R17LT.....$1250	LT235/85R16.....$600	P235/45R17.....$360
P195/60R15.....$270	P245/75R16.....$550	33X12.50R18LT.....$1350	LT265/70R17.....$720	P225/40R18.....$340
P195/65R15.....$270				P235/40R18.....$350
P205/60R15.....$270				P225/35R20.....$385
P205/65R15.....$280				P245/35R20.....$400

Prices include Mounting and Balancing

We Sell Custom Wheels

35400 Pacific Hwy South
Federal Way, WA 98003
(253) 874-5312

810 C st. SE
Auburn, WA 98002
(253) 315-0686

14019 Meridian AVE E.
Puyallup, WA 98375
(253) 678-7108

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ

THOUSANDS OF USED TIRES



COMMERCIAL TIRE

All prices not include mounting, balancing or FET fees.

















295/75R22.5 - $275.95	295/75R22.5 - $266.95	295/75R22.5 - $271.95	295/75R22.5 - $280.95	295/75R22.5 - $347.95	295/75R22.5 - $280.95	11R22.5 - 263.95	295/75R22.5 - $260.95
11R22.5 - $277.95	11R22.5 - $269.95	11R22.5 - 274.95	11R22.5 - 283.95		11R22.5 - 283.95		11R22.5 - 263.95

Evergreen Tire & Wheel

TEL: (253) 874-5312, (206) 225-3235, (253) 677-3159










Доброе радио 1150AM

Богатей Добрыми Делами

слушайте нас на волне 98.9FM/HD3
а так же в интернете www.DobroeRadio.com

С понедельника по пятницу

с 5 до 6
с 7 до 9
вечера

Лица Доброго Радио:



Юрий

Открытое Небо [Пт 7-8 pm]
Молитвенная программа, объединяющая нужды и проблемы людей.



Александр

Формула Здоровья [Чт 7-9 pm]
Программа, освещающая новости в мире медицины

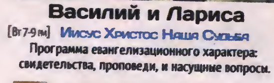
Я на самом деле
Обсуждение социальных и волнующих проблем нашей жизни



Диана и Стефан

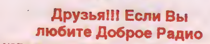
Час Пик [5-6 pm]
Информационно- развлекательная программа

Любимый Город [Пн 7-8 pm]
Музыка, позитивный настрой, хорошее настроение и общение с радиослушателями



Василий и Лариса

[Вт 7-9 pm] Иисус Христос Наша Судья
Программа евангелизационного характера: свидетельства, проповеди, и насущные вопросы.



Друзья!!! Если Вы любите Доброе Радио
и хотите поддержать нас финансово, Мы рады каждому $1. Отправьте, пожалуйста, ваш чек по адресу:
1215 NE 125th Ave.
Vancouver WA 98684.
Доброе Радио не бизнес, это служение которое Благословляет многих людей в Вашем Городе. Каждый $1 отправленный вами ежемесячно помогает нам оплачивать эфирное время на волне 1150AM
Богатей Добрыми Делами!!!



Марина

Посади Дерево [Ср 7-8 pm]
Рассматривается Божье творение для здоровой жизни. Возвращение к истокам.

Место для ВАШЕЙ передачи
Хотите быть радиоведущим? Или сделать собственную программу и ток-шоу?
Мы предоставляем эфирное время!



Валентина

Искать и Прикоснуться [Пн 7-8 pm]
Размышления вслух об искании Бога в современном мире

Контактная Информация:

По связям с общественностью	206..650.2323
По всем вопросам	503..310.5396
Размещение рекламы	206..434.9585
Email	DobroeRadio@yahoo.com



BS"D

Приходите, не пожалеете!

Уникальная возможность пообщаться со старыми друзьями и завести новых,
Зарядиться энергией, переоценить свои взгляды на жизнь,
Получить удовольствие от вкусной еды,

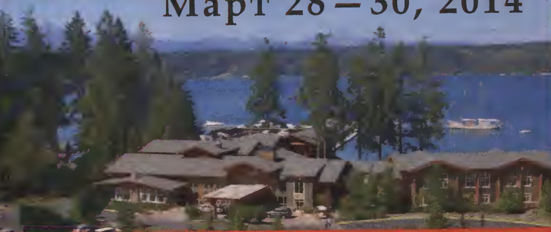
Alderbrook Resort & Spa

И многое другое....

Первый в истории штата Вашингтон...

Русский Шаббатон

Март 28 – 30, 2014



В программе:

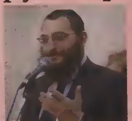
- Всемирно известные лекторы
- Полная программа для детей
- Праздничные застолья
- Полное питание
- Роскошные номера
- Семинары на интересные темы







Борух Горин



Главный редактор издательства "Книжники" и журнала "Лехаим". Руководитель Департамента общественных связей ФЕОР. Председатель правления Российского еврейского музея.

Нехама Мильсон



Врач, психолог и писатель. Создатель жизненной практики RecLife и автор книг «Любовь с первой мысли», «Путешествия по Я - Мирам».

Леонид Позен



Известный исполнитель авторской песни. Окончил Киевское музыкальное училище. Участвовал в деятельности Киевских клубов, Лауреат I Воронежского слета.

Предворительная регистрация по сниженным ценам заканчивается 31 января

Цены:*

Один билет - $350 (2 человека в комнате)

Семья - $300 (с человека)

Дети - $150 (с ребёнка 4-14 лет)

Детская программа - $50 (с семьи - дети до 12 лет)

* Цены для однокомнатных двухместных номеров. О ценах на коттеджи и двухкомнатные номера звоните по телефону: 206-387-3919

Места ограничены!

Семинары на темы: Супружеские взаимоотношения, как найти спутника жизни, воспитание детей, Кабала.....

Детская программа: Присмотр за детьми всех возрастов во время лекций и программ, игры, развлечения, мероприятия на свежем воздухе, лотерея и подарки.

Цена включает в себя: 3 дня/2 ночи на очаровательном курорте, 6 полных трапез, буфет, лекции, живая музыка, развлечения.

Дополнительная информация по телефону: 206-387-3919
Email: rabbi@shalomseattle.org

Христианский Центр
Полного
Евангелия



Приглашаем на наши служения

Воскресное служение

11:00am

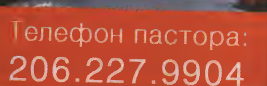
Молитвенное служение

7:00pm

(вторник)

2011 152nd Ave NE,
Redmond WA 98052

Телефон пастора:
206.227.9904





МЕБЕЛЬ и ПОЛЫ
Лучшие цены в штате Вашингтон!
СПАЛЬНИ • ДЕТСКИЕ • КУХНИ
3pc Coffe Table Set $149
5pc Dining Table Set $299
Sectional Sofa $399
3pc Sofa Set $799
Twin/Full Bunk Bed $399
Twin/Full Trundel Bed $399
Queen 5pc Bedroom Set $699
King 5pc Bedroom Set $799
Twin/Twin Bunkbed $199
С доставкой*
*детали в магазине.
www.mfurnishings.com
ПОЛЫ • СТОЛЕШНИЦЫ • ШКАФЫ
Hardwood Floor starting at $3.59 sqft
Porcelain, Big Selection at $1.59 sqft
Huge Selection of Laminate at $1.09 sqft
Granite Countertops at $57.00 sqft
Best Prices on Carpet at $0.78 sqft
Шкафы любого типа.
We provide installation.
www.nwmagnum.com
www.nwmagnumconstruction.com
ДВА МАГАЗИНА:
501 C ST SW
AUBURN WA 98001
c. (253) 486-7943
o. (253) 329-2658
9113 NE 117TH AVE
VANCOUVER WA 98662
(971) 282-7321
M FURNISHINGS & FLOORING LLC

BELLA DENTAL

BD

Dr. Byungkyu Son
Dr. Judy Yi



Тел. (253) 878-5366

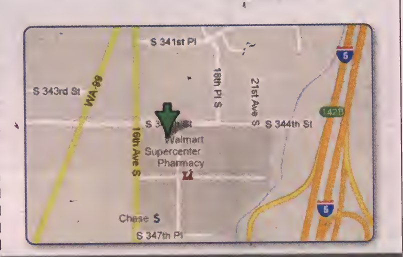
34410 16th Ave S, Ste. 103
Federal Way, WA 98003

FREE
New Patient Exam & X-ray
With paid treatment of $225 or more.
Insurance restrictions may apply.

Implant Special
$1899
Including Crown

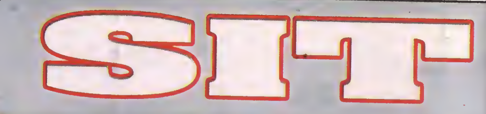
Принимаем большинство видов страховок, включая DSHS (для 20 лет и младше).

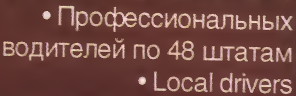
FREE Teeth Whitening For Life
Keep up your smile every 6 months check-up of Exam, X-rays (as needed) and Cleaning. Valid only for insured or fee for service patients. May not be combined with any other promotion offers.
Exp. 03-31-14



$350 OFF
Full or Partial Dentures
Exp. 03-31-14

SPECIAL $700
Porcelain Crown
Exp. 03-31-14


SIT


Приглашаем
Owner/Operators

Покупка и продажа недвижимости

- homes
- short sale
- condominiums
- foreclosure
- land
- bank owned
- new construction



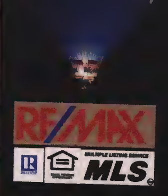


New Construction



Lots for Sale





Dmitriy Manzhura
Construction Consultant/Land Specialist
RE/MAX Eastside Brokers, Inc.
11555 SE 8th St, Ste 200
Bellevue, WA 98004
Cell: (206) 455-5399
Fax: (425) 453-4778
Email: dmanzhura@gmail.com



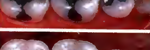
Aesthetic Dental Center





ДО





ПОСЛЕ





ДО



ПОСЛЕ

 $49 ПРОВЕРКА • СНИМКИ • ЧИСТКА (если нет парадонтоза)

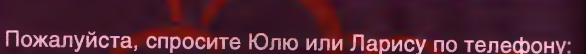
* *Для новых пациентов.*

 БЕЛЫЕ ПЛОМБЫ ОТ $99

 ФАРФОРОВЫЕ КОРОНКИ (porcelain crowns) $799

 МЫ ПРИНИМАЕМ ПОЧТИ ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВОК,
И ТАКЖЕ DSHS

 У НАС ЕСТЬ РУССКОГОВОРЯЩИЕ АССИСТЕНТЫ, КОТОРЫЕ
ПОМОГУТ ВАМ ВЫБРАТЬ ВАМ ПРАВИЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



Aesthetic Dental Center
34700 11th Pl.S.
Federal Way, WA 98003

(253) 946-9900